Российская Федерация
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 140 комбинированного вида»,
Советского района г. Красноярска.
660135, г. Красноярск, ул.Октябрьская, д.9, т.228-04-30.
mdoy140@mail.ru sadik140.ru

Здоровьесберегающая технология

«Синергетика здоровья»

Авторский коллектив МБДОУ № 140:

Заведующий **Зеленко Л.Е.**
Инструктор по плаванию **Иванов В.С.**
Врач-педиатр **Рябова О.М.**
Зам.зав.по УВР (воспитатель)**Шуман Т.В.**
Учитель-логопед **Петрова О.А.**
Инструктор по ФК **Андреева И.А.**
Воспитатель **Арбузова Н.Н.**
Воспитатель **Баклушина И.В.**
Председатель ППО, воспитатель **Морозова О.Ю.**

Красноярск – 2012г.

Общие концептуальные основы

Здоровьесберегающая технология «Синергетика здоровья» создана с целью сохранения и развития психофизического здоровья детей, предотвращения неблагоприятного воздействия на организм ребенка вредных факторов, сопровождающих их учебно-игровую деятельность, вызвало необходимость объединения всех служб МДОУ (медицинской, психолого-педагогической, административно-хозяйственной) для реализации данной программы.

Дошкольное образовательное учреждение строит работу на принципах личностно-ориентированного подхода к ребенку.

Функциональной предпосылкой воспитания и обучения детей является забота об их здоровье.

Анализ состояния здоровья вновь поступающих детей и детей посещающих детский сад заставляет обращать пристальное внимание на физическое здоровье детей, их психологическое благополучие. В подавляющем большинстве у детей II группа здоровья, что настраивает на необходимость относиться к ним с повышенным вниманием, создавая здоровье сберегающие условия их пребывания в детском саду.

Актуальной задачей физического воспитания должен являться поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста, на основе формирования у них потребности в движении.

Развитие интереса к движениям проводится на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким при взаимодействии со сверстниками. В связи с этим возникает необходимость научно-обоснованного определения оптимального соотношения обучения и самостоятельных тренировок детей в процессе подвижных и спортивных игр, с применением специального оборудования.

Проанализировав работу детского сада по сохранению и укреплению психофизического здоровья детей инициативной группой в составе заведующей, завуча, врача-педиатра, психолога и тренера-преподавателя было принято решение выстроить свою систему оздоровления воспитанников детского сада, которая включает в себя профилактические и реабилитационные мероприятия. Сюда вошли закаливающие процедуры, посещение бассейна, витаминотерапия, полоскание рта после приема пищи, чистка зубов (подготовительная группа), оздоровительный бег, дополнительная гимнастика после сна и др.

Всё перечисленное должно быть приведено в систему и соотнесено с педагогическим процессом так, чтобы оздоровительная и образовательная работа дополняли друг друга.

Пути достижения физического и психического здоровья детей не сводятся к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они пронизывают всю организацию жизни детей в ДОУ, их режим, организацию предметной и социальной среды. В режим дня включены ежедневные занятия физической культурой, игры и развлечения на воздухе, с учётом времени года, климатических условий и возраста детей.

Значение движений и физической культуры в развитии детей.

Осуществляя мониторинг организации обучения детей основным видам движений необходимо учитывать:

1. Построение занятия в соответствии с задачами на данный период, основными физическими принципами и уровнем подготовленности детей.
2. Использование тренером разнообразных методических приёмов и способов организации детей для выполнения упражнений с целью увеличения их двигательной активности.
3. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия.
4. Развитие у детей физических и нравственно-волевых качеств личности.

В каждом занятии необходимо предусмотреть высокой общей и моторной плотностью.

Осуществляя медико-педагогический контроль за проведением занятий на воздухе особое внимание обращается на возрастные и индивидуальные особенности детей, их физическую подготовленность.

Детям, вернувшимся после болезни физическая нагрузка снижается (сокращается количество упражнений и время, отведённое на выполнение; некоторые движения заменяются более лёгкими).

В течение всего года детей обучают спортивным упражнениям и играм (скольжение, ходьба на лыжах, катание на велосипедах и т.д.). Широко используются физкультурные праздники и досуги на воздухе.

Большое оздоровительное и воспитательное значение имеет обучение детей плаванию.

Строго соблюдается время медицинских отводов после перенесённых заболеваний при допуске детей к занятиям в бассейне.

Вопросы воспитания здорового ребёнка решаются в тесном контакте с семьёй.

В начале учебного года психолого-педагогическая служба проводит анкетирование родителей с целью выяснения уровня их знаний об оздоровительных мероприятиях, физическом развитии детей и т.д.

По данному вопросу оформляются в группах родительские уголки, папки-передвижки, ширмы; проводятся консультации, родительские собрания, семинары, на которых родители знакомятся с задачами физического воспитания в детском учреждении, получают конкретные рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями ребёнка для занятий дома.

В дошкольном учреждении проводятся физкультурные занятия, праздники и досуги с участием родителей: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Весёлые старты», «Проводы русской зимы», «Праздник Нептуна» и др.

Комплексный подход в реализации данной программы (использование передового опыта, разнообразие и взаимосвязь средств физического воспитания с лечебно-оздоровительными мероприятиями, повышение двигательной активности детей в течение всего дня, целенаправленная связь с семьёй, творческий поиск путей снижения заболеваемости) даст положительный результат.

п/п	Действия	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Сроки
1.	Оптимизация режима				
1.1.	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели, психолог, врач	В течение года
1.2.	Учёт возрастных и индивидуальных особенностей.	Все возрастные группы		Старшая медсестра, воспитатели, педагоги	В течение года
2.	Модель двигательного режима				
2.1.	Утренняя гимнастика.	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели, тренер-преподаватель	В течение года
2.2.	Физкультурные занятия в помещении.	Все возрастные группы	1 раз в неделю	Тренер-преподаватель	Сентябрь - май
2.3.	Физкультурные занятия на свежем воздухе.	Ст., подг.	1 раз в неделю	Тренер-преподаватель	В течение года
2.4.	Гимнастика после дневного сна.	Ст., подг.	Ежедневно	Воспитатели, контроль медсестры	В течение года
2.5.	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений.	Ст., подг.	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
2.6.	Пальчиковая гимнастика.	Логопедические группы	3-4 раза в день	Воспитатель, логопед	В течение года
		Все группы	1 раз в день	Воспитатели	
2.7.	Физкультминутка.	Ср., ст., подг.	Ежедневно на занятиях	Воспитатели, преподаватели	В течение года
2.8.	Физкультурные паузы.	Ст., подг.	Ежедневно между занятиями	Воспитатели	В течение года
2.9.	Занятия по обучению плаванию в бассейне.	Все возрастные группы	2 раза в неде-лю для каждой возрастной группы	Тренер – преподаватель	В течение года
2.10.	Музыкально-ритмические занятия.	Логопедические группы	1 раз в неделю	Музыкальный руководитель, воспитатель	В течение года
2.11.	Оздоровительный бег.	Ср., ст., подг.	Ежедневно во время прогулок	Воспитатели, тренер-преподаватель	С апреля по ноябрь на улице. С декабря по март в помещении.
2.12.	Физкультурный досуг.	II-я мл., ср., ст., подг.	1 раз в месяц	Воспитатели, тренер-преподаватель, родители	В течение года
2.13.	Физкультурный праздник.	Ср., ст., пог.	2 раза в год	Воспитатели, тренеры-	В течение

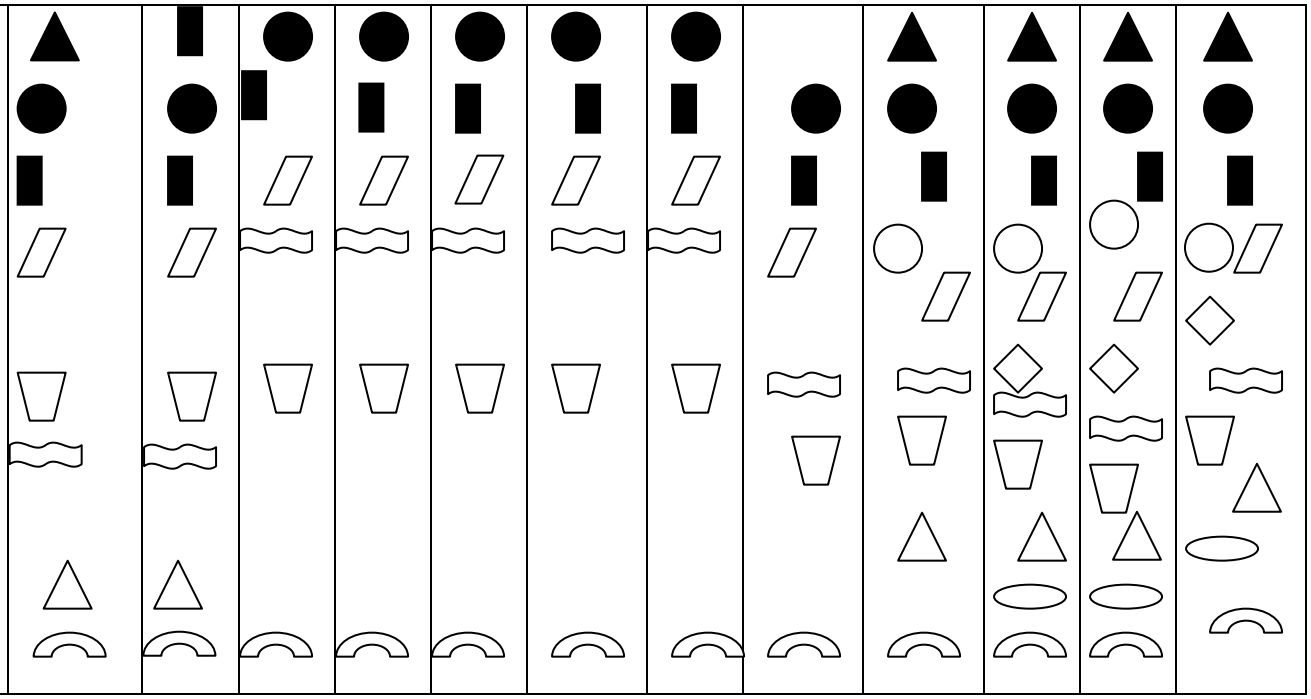
				преподаватели, родители	года
2.14.	Каникулы.	Все возрастные группы	2-3 раза в год	Преподаватели, воспитатели	В течение года
2.15.	Экскурсии в лесопарковую зону.	Подг.	2 раза в год	Воспитатели, мед.работник, тренер-преподаватель	В течение года
2.16.	Неделя здоровья	Ср., ст., пог.	2 раза в год	Воспитатели, тренеры-преподаватели, родители	В течение года
2.16.	Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
3.	Охрана психического здоровья				
3.1.	Использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы.	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели, педагоги-доп. образования	В течение года
3.2.	Ведение психопрофилактических игр и упражнений.	Все возрастные группы	Ежедневно	Психолог, воспитатель	
4.	Профилактика заболеваемости				
4.1	Кварцевание групповых комнат, спален.	Все возрастные группы	3 раза в день	Воспитатели, контроль мед.работника	В течение года
4.2.	Дыхательная гимнастика в игровой форме.	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели, контроль мед.работника	В течение года
4.3.	Антиструмин.	Все возрастные группы	1 раз в неделю	Мед.работник, воспитатели	В течение года
4.4.	Оскалиновая мазь.	Все возрастные группы	Ежедневно, 2р. в день перед прогулкой	Мед.работник, воспитатели	Ноябрь-декабрь, март-апрель
4.5.	Профилактика кариеса.	Все возрастные группы	Ежедневно	Стоматолог	В течение года
4.6.	Интерферон.	Все возрастные группы	3 раза в период заболевания	Мед.работник, воспитатели	В течение года
5.	Оздоровление фитонцидами				
5.1.	Употребление чеснока, лука, растительного масла.	Все возрастные группы	Ежедневно	Мед.работники	Октябрь-апрель
5.2.	Ароматизация помещений чесноком.	Все возрастные группы	В течение дня ежедневно	Мл.воспитатели, конт-роль мед. работника	Октябрь-апрель
6.	Закаливание, с учётом состояния здоровья ребёнка				
6.1.	Воздушные ванны (облегчённая одежда, одежда соответствует сезону года).	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
6.2.	Прогулки на воздухе.	Все возрастные	Ежедневно	Воспитатели	В течение

		группы			года
6.3.	Хождение босиком по траве.	Все возрастные группы	2 раза в год	Воспитатели, тренеры-преподаватели, родители	В течение года
6.4.	Хождение босиком по «дорожке».	Все возрастные группы	2-3 раза в год	Преподаватели, воспитатели	В течение года
6.5.	Обширное умывание.	Все возрастные группы	2 раза в год	Воспитатели, мед.работник, тренер-преподаватель	В течение года
6.6.	Игры с водой.	Все группы	Во время прогулки летом	Воспитатели	Июнь-август
		I-ые мл.группы	Во время занятий		В течение года
6.7.	Полоскание зева водой комнатной температуры.	Все возрастные группы	После каждого приёма пищи	Воспитатели, мл.воспитатели	В течение года
7.	Лечебно – оздоровительная работа				
7.1.	Лечебное полоскание горла.				
7.1.1.	Противовоспали-тельными травами (шалфей, ромашка).	Все возрастные группы	После еды	Мед.работники, мл.воспитатели	Октябрь-апрель
7.1.2.	Фурацелином.	Дети, стоящие на учёте у лора	После дневного сна по 2 недели с 2-х недельным перерывом	Мед.работник	Ноябрь-апрель
7.2.	Витаминотерапия.				
7.2.1.	Витаминный сбор.	Все возрастные группы		Мед.работники	В течение года
7.2.2.	Тонизирующий сбор.	Все возрастные группы		Мед.работники	В течение года
7.2.3.	Настойка шиповника.	Все возрастные группы	По 1 разу в день 3 раза в неделю	Мед.работники	В течение года
7.2.4.	Витаминизация третьего блюда.	Все возрастные группы	Ежедневно	Мед.работники	В течение года
7.2.5.	Свежие овощи и фрукты.	Все возрастные группы	В течение дня ежедневно	Мед.работники	В течение года
7.3.	Физиопроцедуры.				
7.3.1.	Ингаляции травяные УЗ-аппаратом «Муссон».	ЧБД	По назначению врача 1 раз в день перед обедом	Физиомед.работник	В течение года
7.3.2.	Тепловые прогревания лампой «Соллюке».	ЧБД	По назначению врача 1 раз в день перед обедом	Физиомед.сестра	В течение года

7.4.	Природные адаптогены.				
7.4.1.	Элеутерокок.	Все возрастные группы	Ежедневно после завтрака	Мед.сестра	Октябрь-апрель
7.5.	Оздоровительные и корригирующие мероприятия (см приложения 1,2,3).				
8.	Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки.				
8.1.	Корригирующий комплекс упражнений	Комплексная группа	2 раза в неделю	Тренер-преподаватель, мед.работник	В течение года
8.2.	Группа «Дельфин».	Ст., подг.	2 раза в неделю в вечернее время	Тренер-преподаватель	В течение года

Проведение закаливающих процедур с учетом времени года (по месяцам)

Возраст	Осень			Зима			Весна			Лето		
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Ранний (1,5 – 2 года)												
Младший (3 – 4 года)												

Старший (5 – 7 лет)	

Условные обозначения

Закаливание воздухом:

△ - утренний прием на свежем воздухе

▲ - гимнастика – занятия на свежем воздухе

● - воздушные ванны

▱ - облегченная форма одежды

▮ - ходьба босиком в спальне до и после сна

◯ - солнечные ванны

◇ - ходьба босиком по траве

Закаливание водой:

▽ - обширное умывание

≈ - плавание в бассейне

⬭ - игры с водой

◠ - полоскание рта

Положение
по использованию бассейна.

I. Общие положения.

1. Настоящее положение регулирует организацию занятий плаванием в ДОУ № 140.
2. Для обучения детей плаванию в детском саду используется бассейн, расположенный в здании дошкольного учреждения.
3. Бассейн имеет прямоугольную форму, с размером ванны 12,5 х 6 м., с глубиной до 1,2 м. (см.: Детские дошкольные учреждения: Нормы проектирования / ВСН 49-86 Госгражданстрой. – М.; 1988г).
4. Ванна бассейна оснащена удобными лестницами для спуска детей в воду и подъёма при выходе из воды. Для обеспечения безопасности детей и предупреждения травматизма ступени лестницы должны быть покрыты ребристой резиной. На выходе из бассейна и из душевой на пол положены резиновые коврики.
5. При бассейне две раздевалки, душевые для мытья детей перед началом занятий и их окончания, а также туалеты. Перед входом в бассейн оборудуется ножная ванна размером 0,8 кв. м., глубиной 0,1 м.
   Раздевалки оборудованы аппаратами для просушки волос.
6. Помещение бассейна оборудовано вентиляцией, в нём должна поддерживаться достаточная освещённость и температура воздуха, чистота и порядок, приниматься все меры, чтобы избежать сквозняков. Температура воды должна поддерживаться в среднем в пределах + 26 … + 28°С, воздуха – в пределах + 24 … + 28°С.
7. В соответствии с санитарными правилами качество воды, подаваемой в бассейн, должно соответствовать ГОСТу, контроль осуществляет ЦГСЭН.
8. Обходные дорожки, полы, скамейки в раздевалках, резиновые коврики для ног, дверные ручки, поручни протирают ветошью, смоченной 0,5 – 1 %-ным раствором хлорамина. Раз в месяц в помещениях бассейна проводится генеральная уборка.
9. Контроль за санитарным состоянием основных и подсобных помещений плавательного бассейна, правильностью и регулярностью дезобработки воды и чаши бассейна, оборудования осуществляют медицинские работники.

II. Подготовка детей к занятиям и их гигиеническое воспитание.

1. Перед началом занятий по плаванию с детьми проводят специальные беседы:
   - правилах личной гигиены;
   - о правилах поведения в бассейне, в раздевалке, душевых;
   - о купальных принадлежностях, которые должен иметь каждый.

III. Организация занятий.

1. Дети приходят в бассейн строго по расписанию.
2. Занятия проводятся по подгруппам не более 10-12 человек.
3. Длительность занятия устанавливается в зависимости от возраста детей, а также от периода обучения.

IV. Распределение обязанностей педагогического, медицинского и обслуживающего персонала.

1. **Заведующий детским садом** осуществляет общее руководство учебно-воспитательной работой дошкольного учреждения. Он включает обучение детей плаванию в общий план работы дошкольного учреждения; обеспечивает условия проведения занятий по плаванию в детском саду; определяет обязанности сотрудников при проведении занятий по плаванию и контролирует их выполнение: совместно с медицинским персоналом дошкольного учреждения и инструктором по плаванию несёт ответственность за безопасность детей и соблюдение всех требований, предъявляемых к условиям и организации занятий плаванием.
2. **Завуч** совместно с заведующим, инструктором по плаванию, воспитателем и медицинским персоналом разрабатывает расписание работы бассейна, определяет время занятий плаванием в режиме дня каждой возрастной группы; оказывает помощь воспитателям в организации педагогического процесса в группах, занимающихся плаванием, при необходимости вносит изменения в режим дня, помогает воспитателям в работе с родителями. Важной обязанностью завуча является контроль за учебно-воспитательной работой в детском саду в целом и в том числе за проведением занятий по обучению детей плаванию.
3. Обучение плаванию в детском саду ведёт тренер-преподаватель, имеющий специальную подготовку, которая даёт право на работу с детьми дошкольного возраста. Вместе с медсестрой бассейна тренер-преподаватель проверяет условия проведения занятий, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены. Он полностью отвечает за порядок во время занятий и безопасность детей.В обязанности тренера-преподавателя по плаванию входит также постоянное совершенствование своего мастерства, методических приёмов работы с детьми.
4. **Воспитатель** следит за тем, чтобы у детей были все купальные принадлежности, перед каждым занятием проверяет их наличие, помогает детям подготовить всё необходимое. Он своевременно приводит детей в бассейн, готовит подгруппы к занятиям в воде (в то время, когда другая подгруппа с инструктором находится в бассейне); наблюдает за детьми во время занятий плаванием, следит за их
самочувствием, вместе с медсестрой и врачом определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.
5. **Помощник воспитателя** следит за чистотой и порядком в раздевальной, помогает детям при раздевании и одевании, вместе с воспитателем проветривает помещения, создаёт такие условия в групповой комнате, чтобы дети после посещения бассейна не простужались. В день проведения занятий он помогает воспитателю привести детей в бассейн и отводит их после плавания в групповую комнату.

6. **Врач детского сада** осуществляет плановые медицинские осмотры, а также наблюдает за состоянием здоровья и физическим развитием детей, занимающихся плаванием, периодически контролирует соответствие физических нагрузок физиологическим возможностям организма детей.
7. **Медицинская сестра бассейна** контролирует санитарное состояние всех помещений бассейна, оборудования, купальных принадлежностей; следит за температурным режимом в помещении бассейна, влажностью воздуха, состоянием воды. Обнаружив недоброкачественность воды, медсестра должна связаться с санитарной службой, которая проведёт дополнительные анализы. В случае необходимости медсестра может запретить проведение занятий. Перед каждым занятием медсестра осматривает детей, освобождает от занятий тех, кто жалуется на плохое самочувствие. Она регистрирует посещение детьми бассейна, указывает причины пропуска занятий. Во время занятий в бассейне медсестра наблюдает за состоянием каждого ребёнка, оказывает необходимую помощь. Особое внимание она уделяет детям менее закалённым или начавшим заниматься после болезни. Для них время пребывания в воде должно быть сокращено. Медсестра следит за тем, чтобы ребёнок несколько раньше вышел из бассейна, принял душ, помогает ему растереться полотенцем, одеться, при отсутствии помощника воспитателя отводит в групповую комнату .При временных перебоях в работе бассейна (по техническим или другим причинам) медсестра бассейна помогает медицинскому персоналу детского сада выполнять их повседневные обязанности.
8. Содержание бассейна в надлежащем санитарно-гигиеническом состоянии обеспечивает **уборщик помещений в бассейне**. В его обязанности входят гигиеническая обработка ванны бассейна при смене воды, тщательная уборка раздевальных, душевых и туалетных, получение из прачечной чистых полотенец и сдача их в стирку после использования.

V. Инвентарь и оборудование для занятий.

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование.

Другие поддерживающие средства: это доски из пенопласта; надувные игрушки (резиновые круги, мячи и др.); мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде (отыскать игрушку на дне бассейна); обручи для упражнений на погружение в воду (игры «Пройди в обруч», «Поезд в туннель!» и др.).

Все пособия и игрушки периодически подвергают санобработке в установленном порядке.

VI. Обеспечение безопасности занятий.

Для предупреждения несчастных случаев и травм на занятиях необходимо:

1. поддерживать на занятиях строгую дисциплину;
2. допускать детей к занятиям только с разрешения врача;
3. проводить занятия по подгруппам;
4. внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде, видеть всю группу и каждого занимающегося отдельно, быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребёнку;
5. обеспечить обязательное присутствие медсестры на занятиях.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий по плаванию.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К занятиям по плаванию допускаются дети дошкольного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
1.2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.
1.3. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды;
- купание сразу после приёма пищи или большой физической нагрузке.
1.4. При проведении занятий обязательно присутствие медсестры бассейна, воспитателя, тренера по плаванию.
1.5. При проведении занятий по плаванию должна быть подготовлена медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
1.6. При несчастном случае медсестра бассейна (воспитатель, тренер) должна оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ.

2.1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.
2.2. Убедиться в том, что воды не ниже установленной нормы.
2.3. Сделать перерыв между приёмом пищи и купанием не менее 45-50 минут.
2.4. Сделать разминку, выполнив несколько лёгких упражнений.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ.

3.1. Входить в воду только с разрешением тренера и во время купания не стоять без движений.
3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера.
3.3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды.
3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.
3.5. Не купаться более 30 минут, если же вода холодная, то не более 5-6 минут.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
4.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь.
4.3. При утоплении медленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
4.4. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ.

5.1. Выйти из воды, вытереться полотенцем насухо, одеться.
5.2. При низкой температуре после купания чтобы согреться, проделать несколько лёгких гимнастических упражнений.
5.3. Проверить по списку наличие всех детей.

Должностная инструкция тренера-преподавателя по плаванию.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Тренер-преподаватель по плаванию подчиняется завучу. Назначается, перемещается и освобождается от занимаемой должности приказом заведующего ДОУ.
1.2. В своей работе руководствуется Программой воспитания и обучения детей, по которой работает детский сад, теорией и методикой физического воспитания детей, дошкольной педагогикой и психологией, инструкцией по охране жизни и здоровья детей, правилами внутреннего трудового распорядка, приказами по ДОУ, а также настоящей инструкцией.

2. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ.

2.1. Осуществляет физическое воспитание детей в соответствии с программой.

3. ОБЯЗАННОСТИ.

3.1. Планировать и проводить воспитательно-образовательную работу с детьми на основе уважения личности ребёнка и сотрудничества с ними, заботиться об эмоциональном и психическом благополучии воспитанников.
3.2. Проводить работу по укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3.3. Определять задачи и содержание занятий с учётом возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностей детей.
3.4. Формировать нравственно-волевые качества.
3.5. Обеспечение безопасности занятий:
Для предупреждения несчастных случаев и травм на занятиях необходимо соблюдать следующие требования и правила:
- поддерживать на занятиях строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния. Не разрешать детям

толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- допускать детей к занятиям по плаванию только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
  в местах проведения занятий иметь принадлежности для спасания тонущих. Научить детей пользоваться спасательными средствами;
- не проводить занятия с группами (старший дошкольный возраст), превышающими 10-12 человек;
- проводить поименную перекличку детей до входа в воду и после выхода из неё. Внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде, видеть всю группу и каждого занимающего отдельно, быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребёнку;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры или врача на занятиях;
  при появлении признаков переохлаждения («гусиная кожа», озноб, посинение губ), вывести ребёнка из воды, дать ему согреться (энергичные движения, тёплый душ, растирание);
- не проводить занятия раньше чем через 40-60 мин. после еды;
- соблюдать методически правильную последовательность обучения: обеспечить реализацию принципов систематичности, доступности, активности, наглядности, последовательности и постепенности, прогрессирующего нарастания физической нагрузки;
- знать детей, особенности характера и поведения каждого, их привычки, а также индивидуальные данные физического развития, состояния здоровья и специальной плавательной подготовки;
- не злоупотреблять возможностями ребёнка, не применять упражнения, которые могут вызвать переутомление, не форсировать увеличение проплываемой дистанции;
  прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий;
- воспитывать у детей самообладание и чувство ответственности за безопасность занятий.

3.6. Проводить спортивные праздники, развлечения, досуги совместно с музыкальными руководителями и воспитателями групп.
3.7. Проводить индивидуальную работу с ослабленными и отстающими в физическом развитии детьми.
3.8. Проводить работу с родителями по воспитанию у детей ЗОЖ.
3.9. Соблюдать Устав ДОУ, правила внутреннего трудового распорядка.
3.10. Проводить работу по оформлению спортивных праздников.

4. ПРАВА.

4.1. Имеет право и обязан участвовать в работе педагогического совета.
4.2. Разрабатывать и применять Программы и методики физического развития детей.
4.3. Требовать от администрации создания нормальных условий для осуществления воспитательно-образовательной работы.

5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

5.1. За охрану жизни и здоровья детей при ведении занятий по плаванию.
5.2. За чёткое и своевременное планирование и проведение работы по обучению плаванию.
5.3. За работу в рамках экспериментальной площадки.
5.4. За выполнение настоящей инструкции

Правила по охране жизни и здоровья детей
в условиях эксплуатации бассейна МДОУ № 140

Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Для предупреждения несчастных случаев и травм на занятиях необходимо соблюдать следующие требования и правила:

1. Проводить занятия не ранее чем за 30-40 минут после приема пищи.
2. Допускать к занятиям только с разрешения врача или медсестры.
3. Проводить занятия небольшими подгруппами не более детей.
4. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
5. Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
6. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения взрослого.
7. Обеспечить обязательное присутствие медсестры или врача не занятиях.
8. В местах проведения занятий иметь принадлежности для спасения тонущих: шест 2-2,5 м.
9. Проводить поимённую перекличку детей до входа в воду и после выхода из неё. Внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде, видеть всю группу и каждого занимающегося отдельно, быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребёнку.
10. При появлении признаков переохлаждения ("гусиная кожа", озноб, посинение губ) вынести ребёнка из воды, дать ему согреться (энергичные движения, теплый душ, растирания).
11. Соблюдать методически правильную последовательность обучения: обеспечить реализацию принципов систематичности, доступности, активности, наглядности, последовательности и постепенности, прогрессирующего нарастания физической нагрузки.
12. Знать детей, особенности характера и поведения каждого их привычки, а также индивидуальные данные физического развития, состояния здоровья (группу здоровья) и специальной подготовки.
13. Не злоупотреблять возможностями ребёнка, которые могут вызвать переутомление, не форсировать увеличение проплываемой дистанции.

14 Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий. Разъяснять эти правила родителям, привлекать их к проведению занятий и содействовать одновременному усвоению ими навыков плавания вместе с детьми.

15. Научить детей и взрослых пользоваться поддерживающими средствами (спасательными кругами, досками, шестом).

16. Воспитывать у детей самообладание и чувство ответственности за безопасность занятий.

17. Знать правила "Помощь тонущему".

18. ЧБД, а также с задержкой общего физического развития целесообразно объединить в одну подгруппу и создать для них наиболее благоприятные условия (несколько более высокая t воды, сокращение занятий, ограниченные нагрузки и т.п.). По отношению ко всем детям должен осуществляться индивидуальный подход.

19. В бассейне могут присутствовать только лица, имеющие отношение к занятиям плаваниям с детьми. Инструктор должен быть в спортивной форме, все остальные заходят в бассейны обязательно в сменной обуви.

20. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям .

21. Для того, чтобы ускорить все процессы и не допускать переохлаждения детей, в помощь медсестре, инструктору, привлекаются помощники воспитателя, воспитатель, если у него в это время нет занятий.

22. При t наружного воздуха зимой ниже 20 в тамбурах основных входов плавательного бассейна, в коридорах рекомендуется устраивать воздушно-тепловые завесы, двойные двери держать закрытыми, осуществлять возвращение детей из бассейна через верхние тёплые помещения: музыкальный зал.

22. Уровень шума в бассейне не должен превышать 60 дбл., а уровень шума во время занятий и соревнований допускаются до 82 дбл. и 110дбл. соответственно.

Правила поведения детей
при посещении занятий по плаванию.

1. Перед посещением бассейна надеть купальный костюм (плавки) и на голову купальную шапочку.
2. Принять душ.
3. Входить в воду только с разрешения тренера и во время занятия выполнять все его команды и сигналы.

4. Не прыгать в воду вниз головой.
5. Не оставаться при нырянии долго под водой.
6. Не шалить и не мешать другим детям учиться плавать.
7. После занятий по плаванию спокойно принять душ, просушить волосы и в сопровождении взрослого пройти в группу.

Программа производственного контроля

№	наименование мероприятий	показатель	Кратность	количество	примечание
	осуществление лабораторных исследований и испытаний			220	
	вода	органолептические показатели	Ежедневно		
		микробиологические показатели	1 раз в месяц	20	
		я/г	1 раз в квартал	4	
	смывы с объектов окружающей среды	БГКП	1 раз в месяц	10х10=100	
	оценка условий	микроклимат	1 раз в год		
	труда на рабочих	МЭД гамма-излуч	1 раз в 3 года		
	местах	ЭРОА радон	1 раз в 3 года		
		освещенность	1 раз в год		
	контроль за соблюдением санитарных правил и гигиенических нормативов, выполнением санитарно-противоэпидемиологических (профилактических) мероприятий		1 раз в квартал	4	
		аттестация	1 раз в год		
		медицинский осмотр декретированного контингента	1 раз в квартал		

	-	**профессиональная гигиеническая подготовка персонала**	**1 раз в 2 года**		

		наличие санитарных правил, методов и методик контроля факторов среды обитания		**заведующая**	
		контроль за наличием сертификатов на моющие и дезинфицирующие средства	**ежедневно**	**заведующая**	
		контроль за наличием санитарно-эпидемиологического заключения	**1 раз в год**	**заведующая**	
		ведение учета и отчетности, установленной действующим законодательством по вопросам, связанным с осуществлением производственного контроля	**1 раз в квартал**	**заведующая**	
		визуальный контроль за выполнением санитарно-противоэпидемиологических (профилактических) мероприятий	**ежедневно**	**заведующая**	
		проведение дезинсекционных и дератизационных работ	**согласно договора**	**заведующая**	
		оценка качества и эффективности дезинсекционных и дератизационных	**согласно договора**		
		учёт и контроль численности(заселенности) грызунами,	**1 раз в 2 месяца,**		
		насекомыми	**1 раз в месяц**		
		оформление зооэнтомологической оценки	**2 раза в год**		

ИНСТРУКЦИЯ
по сопровождение детей во
время посещения бассейна.

№ п/п	Действия	Ответственные
1.	Сопровождение детей от группы до раздеваль-ной бассейна.	Воспитатель
2.	Раздевание детей в раздевалке.	Воспитатель
3.	Осмотр кожных покровов, мытьё детей в душе.	Медсестра бассейна
4.	Занятия общеразвивающими упражнениями.	Тренер-преподаватель
5.	Спуск в бассейн но ступеням лестницы.	Мсдсесгра бассейна, Трепер-преподппатель
6.	Занятие плаванием.	Тренер-преподаватель
7.	Выход из бассейна по ступеням.	Тренер-преподаватель
8.	Встреча детей по выходу из бассейна и сопро-вождение до душевых, душ для детей.	Медсестра бассейна
9.	Обтирание детей, сушка волос, одевание.	Медсестра бассейна, Воспитатель
10.	Сопровождение детей после бассейна в группу.	Воспитатель

С инструкцией ознакомились:

Тренер-преподаватель /Иванов В.С./

Медсестра бассейна /Волоткевичус. Л.И./

Оказание первой медицинской помощи.

Как следует действовать, когда пострадавший извлечен из воды и у него отсутствует дыхание:

1. Отдать указание о безотлагательном вызове скорой медицинской помощи.

2. Извлечь пострадавшего из воды. Встать на колено и положить пострадавшего на бедро своей согнутой ноги так, чтобы верхняя часть его туловище и голова свисала вниз. Раскройте пострадавшему рот пальцами, освободите рот и дыхательные пути от воды.

3. Не теряя ни секунды, начинать искусственное дыхание ("изо рта в рот"). Для этого уложить пострадавшего спиной вниз и запрокинуть его голову до отказа. Удерживая голову в запрокинутом положении рукой, зажимая ему нос. Сделав вдох, обхватить рот пострадавшего своими губами и равномерно вдувать воздух. Для него это будет вдох, выдох произойдёт сам собой после того, как вы закончите вдувание воздуха. В это время вы делаете очередной вдох и вновь вдуваете воздух в рот пострадавшему. Вдувание выполняйте через каждые 3-5 с. Иногда у пострадавшего дыхание останавливается вместе с сердцем. В этих случаях одновременно с искусственным дыханием непрямой массаж сердца -энергичные толчкообразные надавливания на грудину ладонями обеих рук, положенных одна на другую (с частотой 1 надавливание в1 с). Чередуйте 2-3 вдувания воздуха с 10-15 надавливаниями на грудину.

Продолжайте оказывать помощь до прибытия медицинского работника.

Инвентарь и оборудование для занятий в бассейне.

1. Термометр воды и воздуха.
2. Длинный шест (2-2,5 м.).
3. Спасательные круги.
4. Поплавок «Малыш».
5. Разделительные дорожки для ограждения места плавания.
6. Цветные поплавки, флажки.
7. Доски из пенопласта.
8. Надувные игрушки (резиновые круги, мячи и др.).
9. Мелкие игрушки из плотной резины (тонущие).
10. Обручи для упражнений на погружение в воду.
11. Ласты разных размеров.
12. Дорожки – «ежики».

Акт - разрешение
на проведение занятий в бассейне
от 22.08.2012г.

Нами, зам.зав. по АХР Дроздовой И.Э., зам. зав. по УВР Кузнецовой Т.В., мед.сестрой бассейна Волоткевичус Л.И. проведено обследование готовности к новому учебному году.

В результате проверки выявлено:

1. Площадь бассейна 72м^2. имеется 3 выхода на улицу, три выхода во внутрь здания.
2. Ванна бассейна оснащена двумя лестницами для спуска детей в воду и подъёма при выходе из воды.
3. для обеспечения безопасности детей и предупреждения травматизма, ступени лестницы покрыты ребристой резиной.
4. Вдоль двух сторон бассейна (там, где ходят дети) уложены резиновые коврики – ёжики.
5. При выходе из бассейна в душевых, тамбуре между душевыми и раздевалкой уложены резиновые коврики.
6. в бассейне имеется переливной желоб, регулирующий уровень воды и гасящий волны.
7. Пол и стены ванны отделены кафельной плиткой. Плитка – вся целая, разбитой нет.
8. Душевые сетки, ножные ванны, туалеты в рабочем состоянии.
9. Вентиляция в рабочем состоянии.
10. В раздевальных комнатах имеются шкафчики для одежды детей и сушиары все в рабочем состоянии.
11. Камера дополнительного подогрева воздуха в рабочем состоянии.
12. Вода в бассейне набирается из городской системы водоснабжения.
13. На стене бассейна и в воде имеются термометры.
14. Имеется бактерицидная напольная лампа.
15. В бассейне и у тренера-преподавателя имеется утвержденное расписание проведения занятий.
16. В бассейне имеется график проведения генеральной уборки.
17. В прачечной – достаточное количество полотенец для разового использования.
18. У тренера-преподавателя имеется должностная инструкция и инструкция по охране труда при проведении занятий по плаванию, журнал посещаемости бассейна, правила поведения детей на воде.
19. У медсестры бассейна имеется должностная инструкция; инструкция по охране труда; журнал регистрации параметров микроклимата в бассейне, посещения детей, время пребывания в воде; тетрадь контроля за проведением генеральных уборок в бассейне; тетрадь регистрации метотводов от посещения бассейна; тетрадь кварцевания бассейна пройден во время.
20. Медицинский осмотр тренером – преподавателем и медсестрой бассейна пройден во время.
21. Бассейн оснащен всеми необходимыми пособиями для проведения занятий.
22. Аптечка первой помощи находится в кабинете медссетры.

На основании данного обследования считаем, что бассейн к работе в 2002-2003 учебном году готов полностью и рекомендуем разрешить проведение занятий в бассейне.

Заместитель заведующей по АХР Дроздова И.Э.

Зам. зав. по УВР Кузнецова Т.В.

Мед.сестра бассейна Волоткевичус Л.И.

Технология
психокоррекционной помощи детям
с нарушением эмоциональной сферы.

Пояснительная записка.

Программа направлена на развитие эмоциональной сферы и общению со сверстниками детей старшего дошкольного возраста.

Формы проведения.

- Групповая;
- Мини – группы.

Цель.

Помочь детям справляться с собственными переживаниями.

Задачи.

1. Снижение эмоционального напряжения;
2. Создание положительного эмоционального настроения и атмосферы «безопасности» в группе.

Средства и методы обучения.

1. Обучение приемам ауторелаксации;
2. Психомышечная тренировка;
3. Подвижные и ролевые игры.

Продолжительность занятий.

Один цикл состоит из пяти блоков по 4 занятия продолжительностью 30 минут каждое (1 – 2 раза в неделю).

Пр

Спортивное оборудование

Оборудование спортивной площадки

- сплошная стенка для перелазанья;
- бревно приподнятое;
- дорожка из малых заборчиков;
- прямой рукоход;
- площадка и оборудование для футбола;
- яма для прыжков в длину;
- разметка для городков;
- разметка для занятий легкой атлетикой (бег, метание);
- «дорожка здоровья» (для босохождения);
- лесенка-стремянка;
- разметка для проведения подвижных игр в младших группах;
- разные виды классиков;
- подсобное помещение для хранения выносного спортивного оборудования:

- лыжи;
- клюшки и шайбы;
- санки;
- велосипеды 2-х и 3-х колесные;
- ига «городки»;
- самокаты;
- мячи разных размеров;
- скакалки разных размеров;
- атрибуты к подвижным играм.

Оборудование спортивного зала

- Гимнастическая стенка (12 полетов)
- Приставные лестницы и наклонные доски;
- Канат;
- Гимнастические скамейки;
- Гимнастические маты;
- Кубы, кубики;
- Разновысокие дуги для подлезания;
- Доски ребристые;
- Обручи;
- Веревки-косички;
- Скакалки;
- Палки гимнастические;
- Разноцветные флажки и ленты;
- Погремушки;
- Мешочки с песком;
- Мячи набивные весом 1 кг.;
- Мячи резиновые (три размера);
- Баскетбольные щиты;

- Батуты;
- Волейбольная сетка на стойках;
- Бадминтонные ракетки и воланы;
- Кольцебросы;
- Кегли;
- Вертикальные и горизонтальные мишени;
- Шапочки-маски, игрушки, эмблемы для подвижных и спортивных игр;
- Мостик-лесенка;
- Хоккейные ворота;
- Баскетбольный мяч;
- Стойки;
- Гантели;
- Модульный мягкий спортивный набор;
- Сухой бассейн;
- Набор для гольфа;
- Дартс с мишенью;
- Настенно-настольная груша.

Специальное оборудование для лечебной физкультуры

- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Ковровое покрытие;
- Наклонные лестницы и доски;
- Следовые дорожки;
- Кубы;
- Ребристые дорожки;
- Мячи-хопы;
- Тренажеры для рук «мяч-ёжик», «кокон»;
- Секундомер;
- Магнитофон, музыкальный материал
- Пособия:
  - флажки;
  - булавы;
  - кольца;
  - тренажеры для рук «мяч-ёжик», «кокон»;
  - гимнастические палки;
  - набивные мячи;
  - мелкие резиновые, пластмассовые, деревянные игрушки, позволяющие проводить упражнения с предметами, стимулировать движения кисти.

Материал психологического кабинета

Оборудование	Дидактические игры	Литература
<u>Оборудование общего назначения:</u> 1. Стол письменный большой – 1 шт. 2.Стул большой – 2 шт. 3. Кресло – 2 шт. 4. Набор мебели шкафы – 1шт. 5. Стеллаж деревянный – 1шт. 6. Стол детский – 1 шт. 7. Стулья детские – 2 шт. 8. Мольберт пластмассовый с мелками – 1 шт.	«Что к чему?» «Классификация» «Подбери картинку» «Пирамида – противоположности» «Развивающее лото» «Игра с цветом» «Подбери узор» «Разрезанные картинки» «Детское лото» «Забавные превращения» «Сравни и подбери» «Картинки – половинки» «Зайцы разрезные» «Вкладка фигурная» «Заколдованные картинки» «Логический поезд» «Запоминай – ка» «Домино» (предметы, одежда, животные) «Почини коврик» «Короткие истории» «Кто как идет?» «Когда это бывает?»	1. «Психология» Л.С. Выготский 2.«Тест личности акцентуаций» В.П. Дворщенко. 3.Курс практической психологии 4.«Детская психология» Б.С. Волков, Н.В. Волкова 5.«Возрастная и дифференциация психология» Е.Ф. Рыбалко 6.Альманах психологических тестов 7.«Игры в школе и дома» Н.В.Самоукина 8.«Психологическая готовность к школе» Н.И.Гуткина 9.«Непоседливый ребенок» Е.В. Касатикова 10. «Ваш непонятный ребенок» Е.В. Мурашова 11. «Практикум по дошкольной психологии» Т.А. Урунтаева 12. «Ребенок идет в школу» М.М. Безруких 13. «Избранные психологические труды» Ж.Пиаже 14. «Избранные психологические труды» Д.Б.Эльконин 15. «Пссихология о каждом из нас» А.В. Петровский 16. «Возрастная психология» С. Абрашова 17. «Психоанализ детской сексуальности» 18. «Как воспитывать дошкольника» 19. «Проблемы детского сна» 20. «Суждения и рассуждения ребенка» Ж.Пиаже 21. «ложь в общении» М.Ю. Коноваленко 22. «Игры: обучение, тренинг, досуг» - 2-е части 23. «Психодиагностика и коррекция детей с нарушениями и отклонениями в развитии» 24. «Нервные дети» В.И. Гарбузова 25. «Азбука для родителей» А.Фросин 26. «Ребенок поступает в детский сад» Н.Д. Ватутина «Подготовка к школе детей с задержкой психического развития» С.Т. Шевченко
<u>Игровое оборудование:</u> 1. Пирамидки – 9 шт. 2. Вкладные рамки – 2 шт. 3. Ящик форм «Черепаха» - 1шт. 4. Пирамидка «Улиточка» - 1шт. 5. Мисочки – 4 шт. 6. Матрешки – 3 шт. 7. Массажные шарики – 5 шт. 8. Куклы – 3 шт. 9. Мягкие игрушки – 2 шт. 10. Звучащие игрушки – 5 шт. 11. Машинки (большие и маленькие) – 2 шт. 12. Геометрик – 2 шт. 13. Шнуровки – 3 шт.		

Перечень бесед с персоналом и родителями:

1. Значение санитарно-противоэпидемического режима для профилактики инфекционных заболеваний в детском учреждении.
2. Роль педагога и родителя в профилактике плоскостопия и патологической осанки у детей.
3. Профилактика острых респираторно-вирусных инфекций.
4. Детский травматизм и его профилактика.
5. Начальные симптомы острых детских инфекционных заболеваний.
6. Особенности поведения ребенка в период адаптации к дошкольному учреждению.
7. Как правильно организовать бодрствование ребенка в 3-го года жизни.
8. Какие гигиенические навыки надо прививать детям.
9. Одежда ребенка в различные сезоны года.
10. Режим дня, питание, закаливание ребенка в выходные дни.
11. Первая помощь при ушибе, носовом кровотечении, приступе бронхиальной астмы.
12. Роль физического воспитания в укреплении здоровья ребенка.

Карта индивидуального развития ребёнка

Ф.И. ребёнка _____ дата рождения _____

Результаты обследования

Дата обследования.	Сентябрь	Январь	Май
/. Логопедический блок			
Звукопроизношение.			
Лексический запас.			
Грам. строй речи.			
Связная речь.			
Фонем, восприятие.			
2. Психологический блок			
Эмоц.-волев. сфера.			
Интел, сфера.			
3. Педагогический блок			
Соц.-быт. навыки.			
Развитие моторики.			
Общение в группе.			
Мат. предст-ия.			
Худ. и констр-ыс способности.			
Ознакомление с окружающим.			
Игровая деятельность.			
4. Музыкальный блок			
Муз.-слух. восприятие			
Муз.-двиг. активность			
5. *Физкультурный блок*			
Общая моторика.			
Развитие основ движ.			
6. Медицинский блок			
Группа здоровья.			
Особые отметки.			

Показатели физической подготовленности детей 4 – 7 лет

Показатели	Пол	Возраст, лет			
		4	5	6	7
Бег на 10м с хода, с	М	3,0 – 2,3	2,6 – 2,1	2,5 – 1,8	2,3 – 1,7
	Д	3,2 – 2,4	2,8 – 2,2	2,7 – 1,9	2,6 – 1,9
Бег на 30м со старта, с	М	9,8 – 7,9	9,1 – 7,1	7,6 – 6,5	7,0 – 6,0
	Д	10,2 – 7,9	8,8 – 7,0	8,4 – 6,5	8,3 – 6,3
Длина прыжка с места, см	М	64,0 – 91,5	82,0 – 107,0	95,0 – 132,0	112,0 – 140,0
	Д	60,0 – 88,0	77,0 – 103,0	92,0 – 121,0	97,0 – 129,0
Дальность броска Набивного мяча (1кг) из-за головы	М	125, - 205,0	1650, - 260,0	215,0 – 340,0	270,0 – 400,0
	Д	110, - 190,0	140,0 – 230,0	175,0 – 300,0	220,0 – 350,0
Бег на скорость на 30м, с	М		2,8 – 2,9	7,6 – 8,8	6,9 – 7,5
	Д		3,0 – 3,1	7,8 – 9,1	6,9 – 7,9
Бег на скорость на 90м, с	М	-	37,3 – 27,3	-	-
	Д	-	37,0 – 26,2	-	-
Бег на скорость на 120м, с	М	-	-	38,6 – 30,6	-
	Д	-	-	40,8 – 30,2	-
Бег на скорость на 150м, с	М	-	-	-	41,6 – 33,9
	Д	-	-	-	43,9 – 34,9
Бег на скорость на 300м, с	М	-	-	105,1 – 85,8	97,3 – 81,8
	Д	-	-	107,2 – 84,2	101,2 – 84,6
Челночный бег	М		10,9 – 12,1	9,8 – 10,8	9,0 – 9,6
	Д		11,4 – 12,6	10,2 – 11,2	9,2 – 9,8
Наклон в глубину	М		все + 2	все + 5	все + 7
	Д				
Поднимание туловища за 1мин.	М		от 6 до 12	17 – 24	23 – 33
	Д			16 – 23	22 – 33
Бег без учета времени, м	М		300	800	1000
	Д		300	500	800