

Подтверждающие документы

Лист регистрации

ФНО	Должность	Образовательное учреждение	Подпись
1. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 1	И.В. Козина
2. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 10	И.В. Козина
3. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 12	И.В. Козина
4. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 23	И.В. Козина
5. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 4	И.В. Козина
6. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 10	И.В. Козина
7. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 12	И.В. Козина
8. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 23	И.В. Козина
9. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 4	И.В. Козина
10. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 10	И.В. Козина
11. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 12	И.В. Козина
12. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 23	И.В. Козина
13. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 4	И.В. Козина
14. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 10	И.В. Козина
15. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 12	И.В. Козина
16. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 23	И.В. Козина
17. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 4	И.В. Козина
18. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 10	И.В. Козина
19. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 12	И.В. Козина
20. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 23	И.В. Козина
21. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 4	И.В. Козина
22. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 10	И.В. Козина
23. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 12	И.В. Козина
24. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 23	И.В. Козина
25. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 4	И.В. Козина
26. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 10	И.В. Козина
27. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 12	И.В. Козина
28. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 23	И.В. Козина
29. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 4	И.В. Козина
30. Козина И.В.	педагог	МБДОУ № 10	И.В. Козина




ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Тимофеева Ирина Викторовна, инструктор ФК
МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №9» Гатчинского р-на Ленинградской обл.
Совместная образовательная деятельность по здоровьесберегающим технологиям с детьми
среднего возраста тема: «Веселые игры» 19.04.2018 г.

№	Критерий, показатель	Баллы
1	Цели мероприятия, его план были открыты участникам, конкретны и реализуемы для них	4
2	Задачи мероприятия решались	4
3	Содержание мероприятия оптимально (качество, доступность)	4
4	Проблемный характер изложения программного материала	4
5	Участники имели возможность выбора форм и средств работы, различные представленные результаты	3
6	Были созданы условия для использования опыта участников, их личностной оценки, рефлексии	4
7	В мероприятии использовались современные образовательные технологии: проектная деятельность информационно-коммуникационные технологии здоровьесберегающие технологии педагогические	4
8	Мероприятие способствовало развитию качества личности: коммуникативности, способности к эффективному общению регуляторные способности эмоциональное благополучие активность, устойчивость во времени самостоятельность и ответственность рефлексивность, способность к самооценке и самонаблюдению выдержанность, дисциплина и организованность в процессе занятия	4
9	Мероприятие способствовало расширению объективного кругозора	4
10	Мероприятие соответствовало заявленному развитию	4
11	Участники получили помощь в решении заявленных для них проблем	4
12	Педагог сумел интегрировать участников, владеет аудиторией	4
13	Комфортность образовательной среды: материально-технические условия, удобство размещения рабочих мест	4
14	Качество методического обеспечения (пособия, раздаточные материалы, материалы на электронном носителе и др.)	4
15	Психологическая комфортность: благоприятный климат (доброжелательность, личностно-гуманный отношения в участникам)	4
16	Партнерский стиль отношений педагога и участников	4
Всего баллов:		37/40

Имя: Тимофеева Ирина Викторовна
 Должность: инструктор ФК
 Место работы: МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №9» Гатчинского р-на Ленинградской обл.





АНЗКС
 Ассоциация «Национальный центр качества образования»

СЕРТИФИКАТ

№ 51215 04.12.2017 г.

Тимофеева Ирина Викторовна

Выступала(а)
на городском семинаре

“Эффективные приемы организации и руководства подвижными играми старших дошкольников”

Тема выступления:

Подвижные игры как средство формирования коммуникативных навыков у старших дошкольников (из опыта работы)

Директор:
 АНО «Центр ДПО «АНЗКС»

 Владимирская О.Д.



Лицензия на образовательную деятельность № 51215 от 05.09.2017
 Свидетельство о государственной регистрации № 1091605000150 от 21.10.2009

Основные цели, задачи и направления работы

Цель - сохранение и укрепление здоровья детей, развитие их физических качеств.

Задачи:

- Укрепление здоровья детей с помощью фитболов.
- Развитие силы мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.
- Развитие двигательной сферы ребенка и его физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, гибкости.
- Воспитание интереса и потребности в физических упражнениях и играх.

Образовательная деятельность осуществляется по программе физкультурно-спортивной направленности **«ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКА»**. (Составлена на основе программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и основной оздоровительной программы под редакцией В.Г. Алямовской «Здоровье», а также по программе по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» под редакцией Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой. – СПб., 2016г.).

Программа включает **Инновационные образовательные технологии:**

- **Здоровьесберегающие технологии;**
- **Технологии проектной деятельности;**
- **Информационно-коммуникационные технологии;**
- **Личностно-ориентированные технологии по взаимодействию педагога с детьми.**



Здоровьесберегающие технологии имеют следующие направления:

- *«Фитбол-гимнастика»;*
- *«Фитбол-аэробика»;*
- *«Танцы на мячах»;*
- *Стретчинг;*
- *Корригирующая гимнастика;*
- *Релаксация*

Образовательная деятельность осуществляется в рамках проекта **«Использование фитболов в образовательном процессе детей дошкольного возраста».**



Проект физкультурно-спортивной направленности «Использование фитболов в образовательном процессе детей дошкольного возраста» является долгосрочным.

Срок реализации проекта: 4 года

Возраст детей: от 3 до 7 лет



Перспективный план обучения упражнениям на фитболе

1 год обучения. Содержание упражнений второй младшей группы

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
Декабрь Январь Февраль	Обучить правильной посадке на фитболе.	- «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».
Март Апрель Май	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	- «Руки в стороны» - «Бег в рассыпную» - «Приседания» - «Горка» - «Покачивание» - «Шагаем по фитболу», «Переходы» - «Подними фитбол», «Перекат» Подвижные игры

2 год обучения
Содержание упражнений средней группы

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> - «Покачемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - «Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. - «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - Подвижные игры
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; - «Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «Наклоны» - «Достань носок»
Март Апрель Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> - «Наклоны» - «Пошагаем» - «Переход» - «Выше ноги», «Махи ногами» - «Вверх ногу» - «Лесенка» - «Покачемся», «Наклоны» - Подвижные игры.

3 год обучения

Содержание упражнений старшей группы

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	- «Крылышки» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - <i>и.п.</i> : то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	- «Растяжка» <i>и.п.</i> : стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; - «Каток» <i>и.п.</i> : стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; - Подвижные игры
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	- «Наклоны» <i>и.п.</i> : сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - <i>и.п.</i> : сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Повторение изученного. Подвижные игры.

4 год обучения

Содержание упражнений подготовительной группы

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	<p>- «Махи» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол.</p> <p>Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- упражнения ранее разученные.</p>
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	<p>- «Прокати» <i>и.п.</i>: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;</p> <p>- «Поворот» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;</p> <p>- «Прокатись» <i>и.п.</i>: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу.</p> <p>- «Наклоны» сидя на мяче: наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>- «Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;</p>
Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	<p>«Наклонись» - <i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;</p> <p>- «Повороты» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;</p> <p>- то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;</p> <p>- «Подкати»</p> <p>Подвижные игры.</p>

Мониторинг, педагогическая диагностика по результатам реализованного проекта

Результаты физкультурно-оздоровительной работы прослеживаются по
сводным таблицам
педагогической диагностики физического развития дошкольников

Мониторинг физического развития детей за 2016-2017 учебный год

<i>Уровень развития</i>	<i>Начало года (сентябрь)</i>	<i>Конец года (май)</i>
Высокий	13%	27%
Средний	73%	70%
Низкий	14%	3%

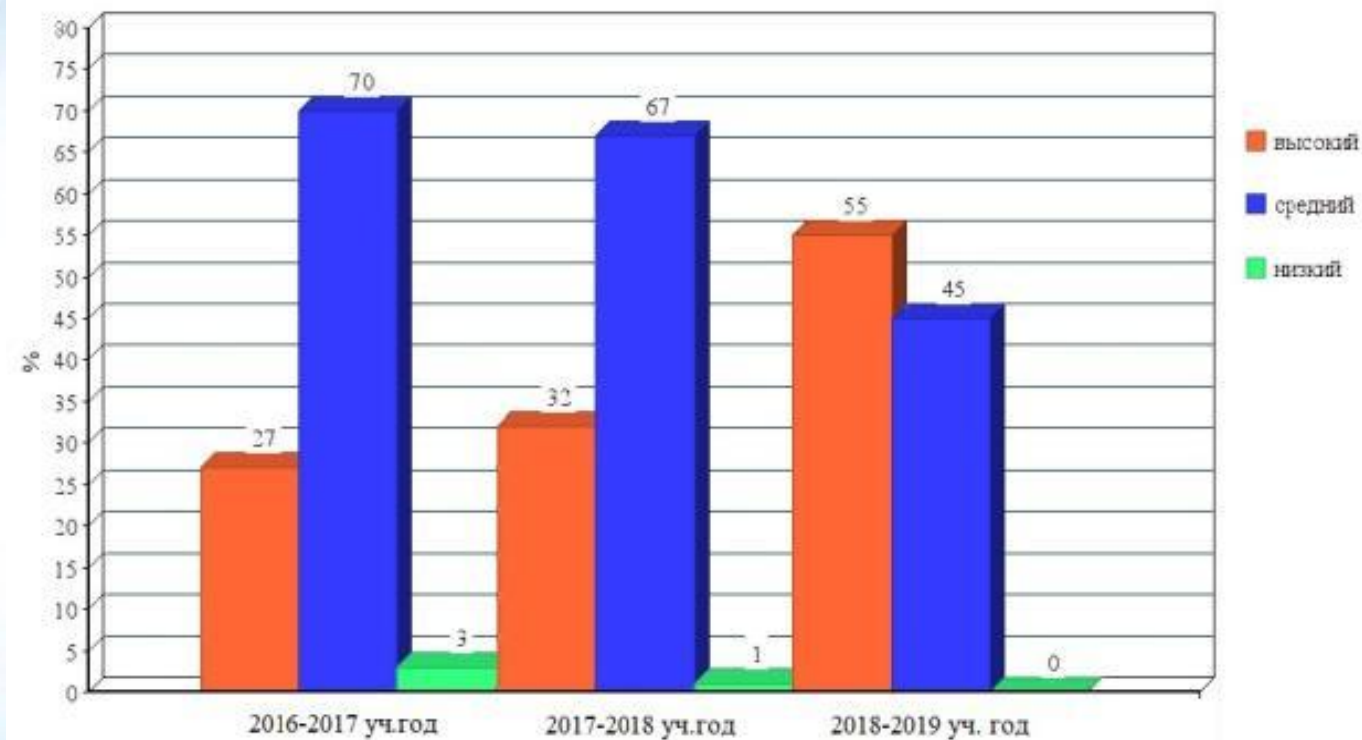
~~*Мониторинг физического развития детей за 2017-2018 учебный год*~~

<i>Уровень развития</i>	<i>Начало года (сентябрь)</i>	<i>Конец года (май)</i>
Высокий	13%	32%
Средний	73%	67%
Низкий	14%	1%

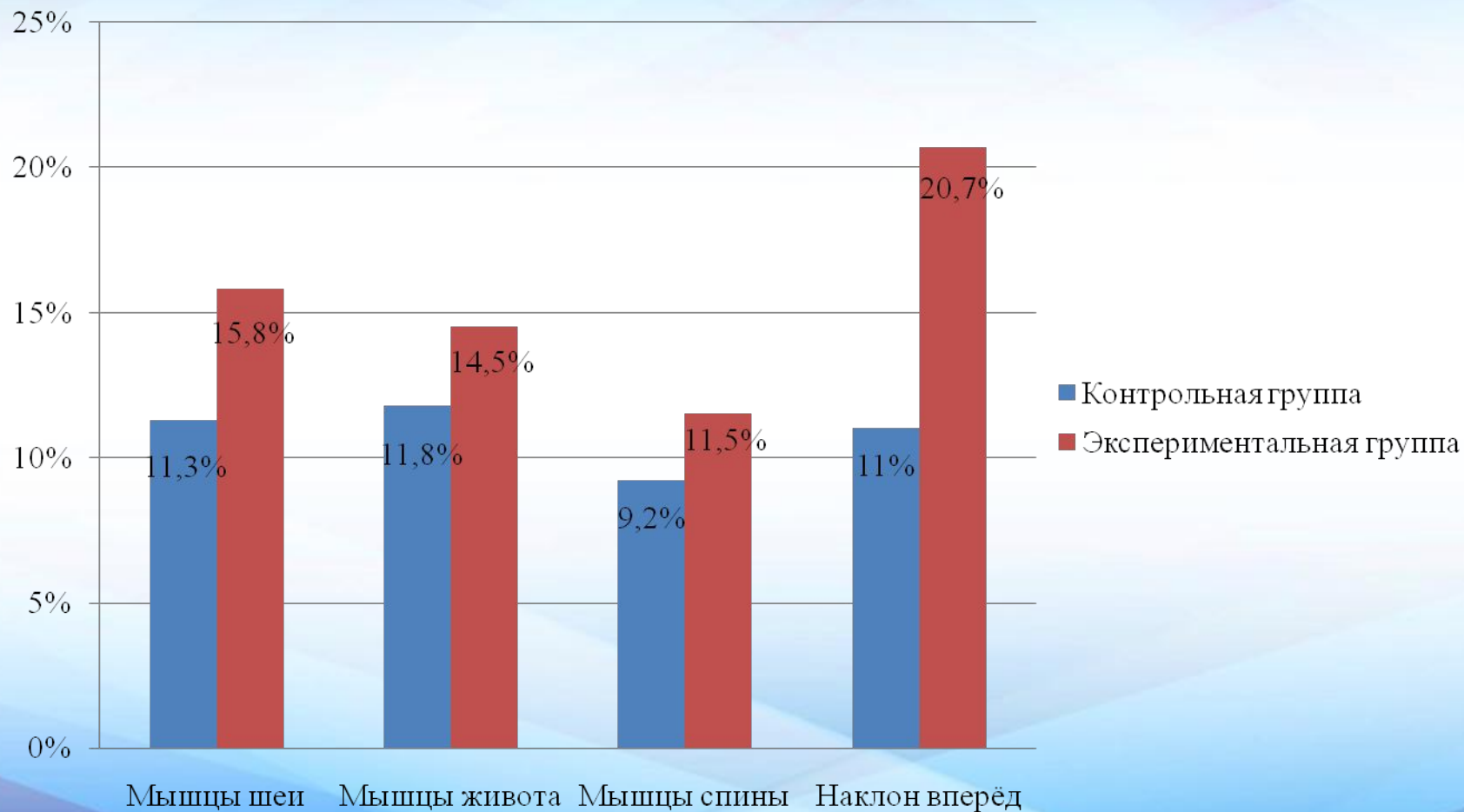
Мониторинг физического развития детей за 2018-2019 учебный год

<i>Уровень развития</i>	<i>Начало года (сентябрь)</i>	<i>Конец года (май)</i>
Высокий	11%	55%
Средний	77%	45%
Низкий	12%	0

Сравнительная диаграмма по результатам мониторинга физического развития детей в период с 2016 по 2019 гг.

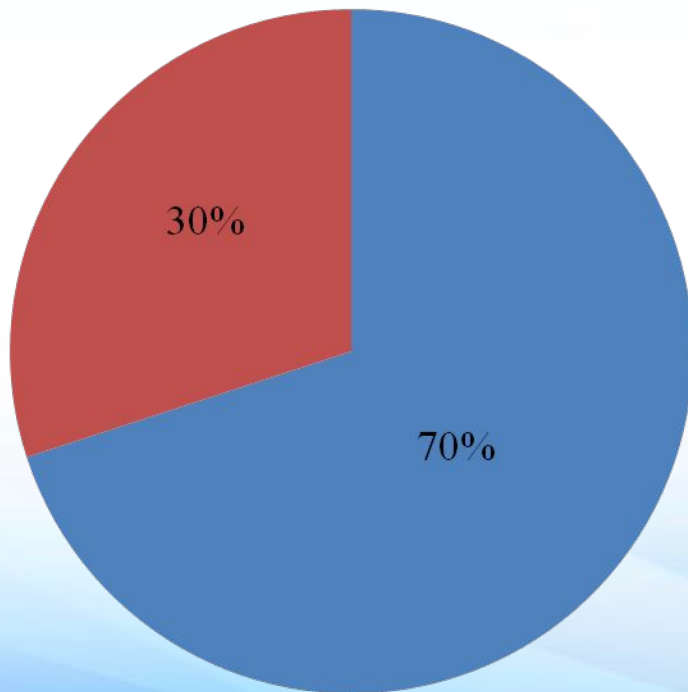


Показатели прироста физических способностей

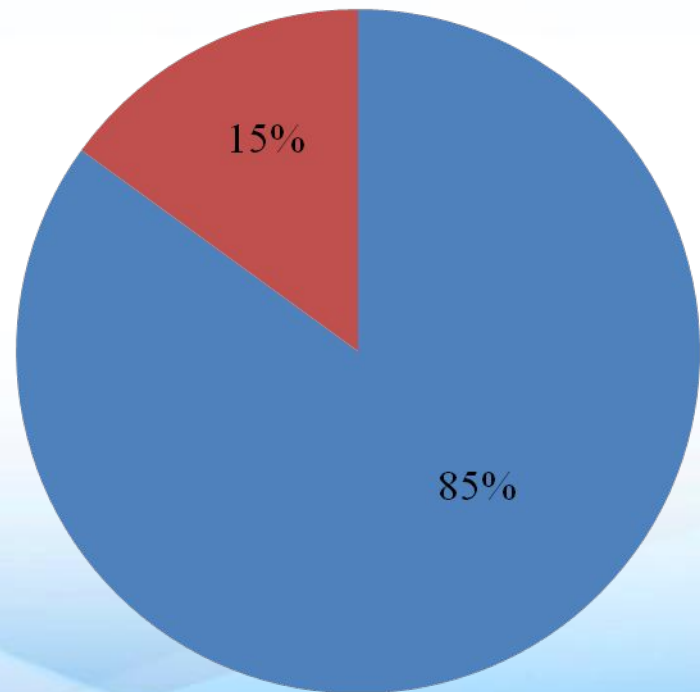


Показатели нарушения осанки детей до и после эксперимента (по анализам медицинских карт)

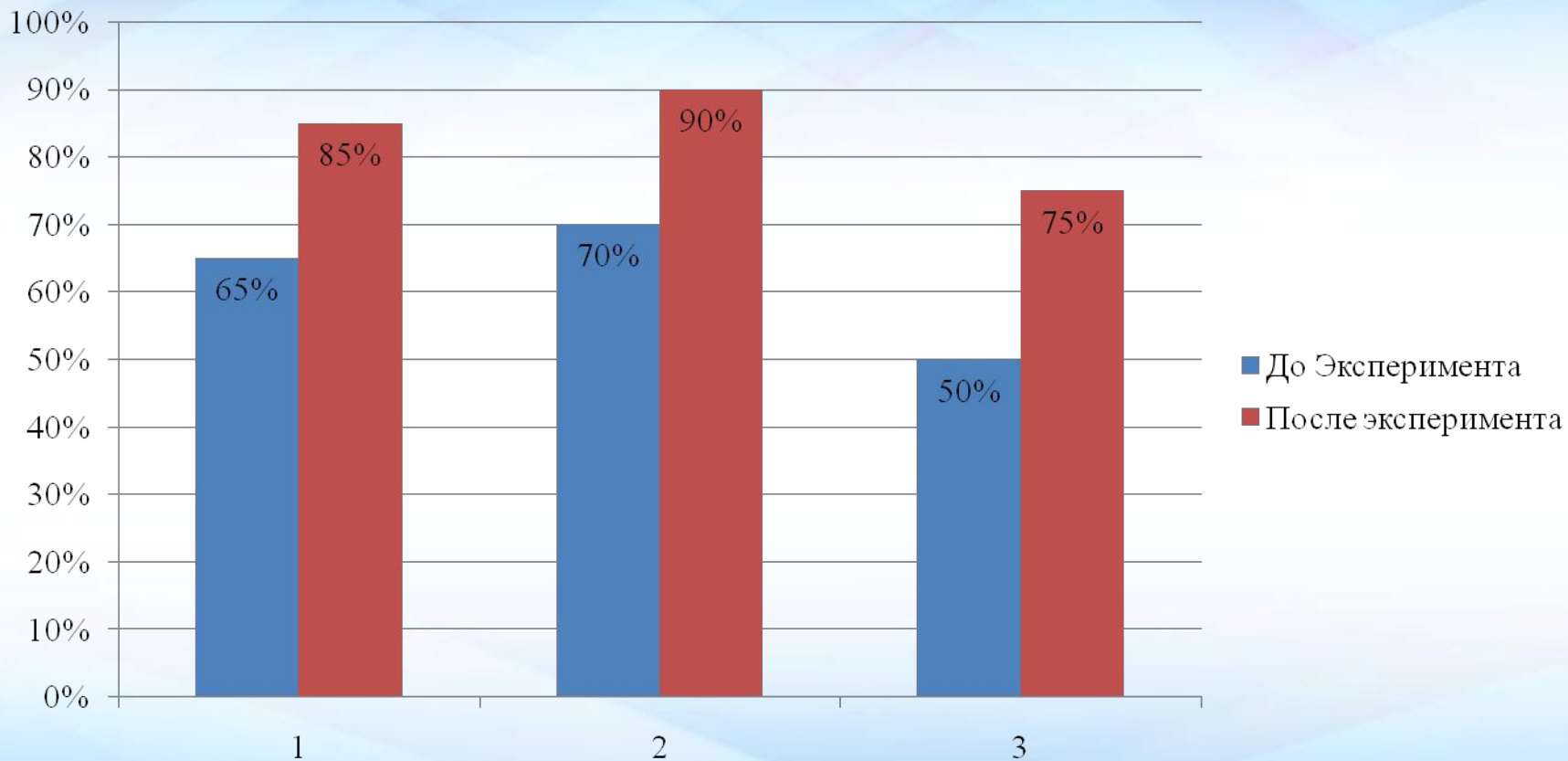
До эксперимента



После эксперимента



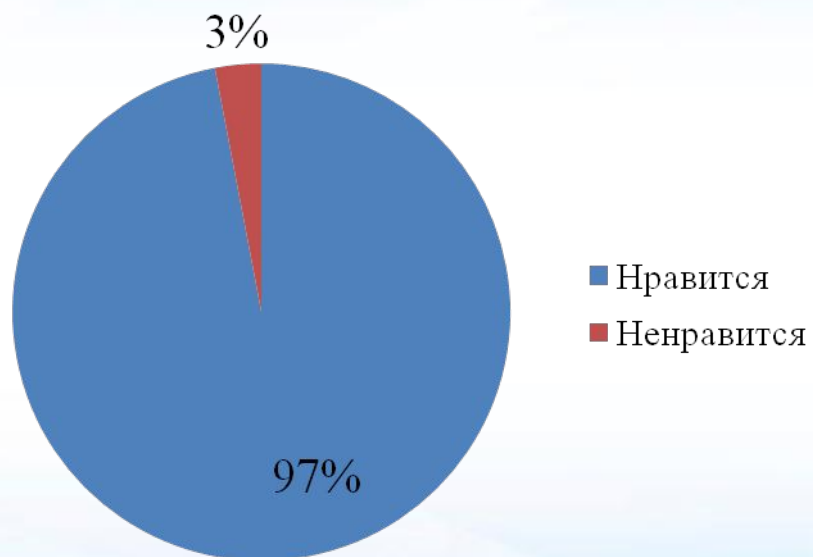
Результаты беседы с детьми после эксперимента с фитболами



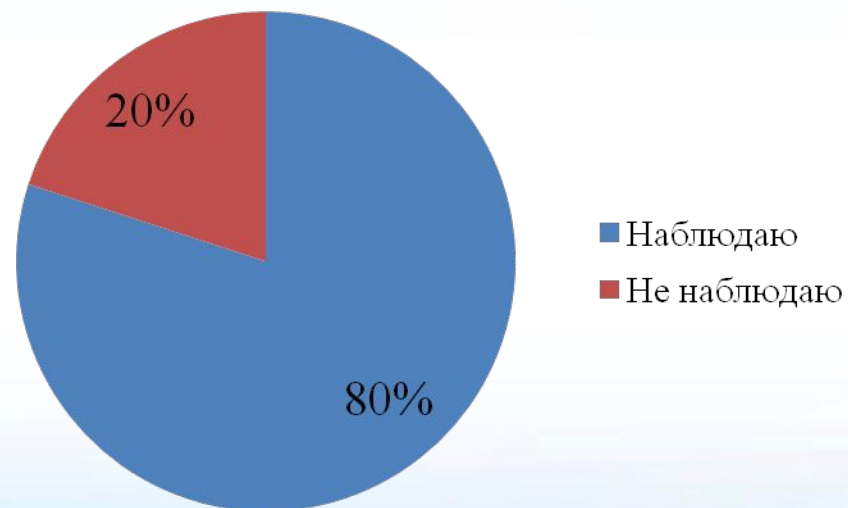
1. Как ты думаешь, у тебя правильная осанка?
2. Важна ли правильная осанка для здоровья человека?
3. Твои родители говорили с тобой о правильной осанке?

Результаты анкетирования родителей

Интерес детей к посещению ДОУ



Изменение в состоянии здоровья детей (по мнению родителей)



Оздоровительная работа с педагогами в дошкольном учреждении

Цель:

Оздоровление педагогических работников на рабочем месте является включение педагогов в оздоровительные мероприятия и повышение уровня здоровья педагогических работников.

Задачи:

1. Сформировать у педагогов мотивации к здоровому образу жизни и навыкам здорового образа жизни;
2. Охранять и укреплять здоровье педагогов, как физического, так и психического;



Оздоровительная работа педагогов в дошкольном учреждении

Принципы:

1. высокая клиническая эффективность;
2. лично-ориентированная направленность;
3. доступность и простота

Ключевой идеей по оздоровлению педагогов на рабочем месте стало приобщение педагогов к здоровому образу жизни, профилактика эмоционального климата на рабочем месте.



Перспективный план работы с педагогами

Месяц	Тема	Задачи
сентябрь	«Укрепление здоровья на рабочем месте с помощью физических упражнений»	Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; Воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
октябрь	«Упражнения для профилактики остеохондроза шейного отдела позвоночника с помощью Пилатес»	Предотвратить воспалительный процесс, восстановить нормальную циркуляцию крови, вернуть межпозвоночные диски в естественное положение.
ноябрь	«Упражнения для профилактики остеохондроза грудного отдела позвоночника с помощью Пилатес»	Улучшить подвижность позвоночника, укрепить мышцы, улучшить кровообращение.
декабрь	«Упражнения для укрепления поясничного отдела позвоночника с помощью Пилатес»	Растянуть и разработать некоторые группы мышц, расслабить мышцы, нормализовать тонус центральной нервной системы.

Месяц	Тема	Задачи
январь	«Формирование правильной осанки с элементами Калланетики»	Укрепить передние, задние и боковые мышцы позвоночника, активировать кровоток в поврежденных отделах.
февраль	«Упражнения для укрепления мышц ног, профилактики и лечения плоскостопия и варикоза»	Укрепить мышцы ног с помощью упражнений, развить опорно-двигательный аппарат, укрепить мышцы стопы.
март	«Гимнастика для суставов»	Восстановить тонус в мышцах, что увеличивает подвижность самого сустава.
апрель	«Упражнения для укрепления различных групп мышц, сухожилий и связочного аппарата суставов»	Укрепить различные группы мышц с помощью упражнений, употреблять витамины и минералы, определенные продукты.
май	«Снятие физического напряжения»	Обучить навыкам саморегуляции и релаксации, развивать и накапливать положительный опыт.

Месяц	Тема	Задачи
июнь	«Массаж точек на лице»	Стимулировать иммунную систему организма, повышать устойчивость к внешним раздражителям.
июль	«Дыхательные упражнения»	Создать оптимальные условия для поступления кислорода в ткани, развивать дыхательные мышцы, укрепить голосовые связки
август	«Закаливание и физические упражнения»	Использовать физические факторы внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.





ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, учитывая взаимосвязь воспитателя и воспитанника, необходимо не только у детей, но и у педагогов укреплять здоровье и формировать желание быть здоровым и привычку вести здоровый образ жизни.

Здоровье, является одним из условий успешной профессиональной деятельности педагога и составляет основу общего благополучия человека.