

# МДОУ «Детский сад №68» ЭМР Саратовской области



**«Создание условий в ДООУ для  
оздоровления детей дошкольного  
возраста»**

Я не боюсь еще и еще раз сказать:  
забота о здоровье - важнейшая  
работа воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости  
детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное  
развитие, прочность знаний, вера в  
СВОИ СИЛЫ.

**В. Сухомлинский**

## **Оптимальные условия, обеспечивающие полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении**

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОО;
- организация деятельности ДОО, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников.

# Задачи по сохранению и укреплению здоровья:

- · Разработать алгоритм деятельности участников образовательного процесса дошкольного учреждения, ориентированный на сохранение и укрепление здоровья.
- · Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.

- Изучить и внедрить в практику ДООУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей путем развития здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье.
- Создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка.

- Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через вовлечение родителей в совместную деятельность, а так же организацию консультативной помощи по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.



# Физкультурные уголки в группах



# Медицинский

# блок



# Здоровый образ жизни –

это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек



# Задачи работы по формированию здорового образа жизни дошкольников:

- формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья;
- воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться; есть побольше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
- помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
- развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
- вырабатывать навыки правильной осанки;
- обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;
- развивать художественный интерес.

## **Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:**

- ▣ Занятия физкультурой,
- ▣ Прогулки,
- ▣ Рациональное питание,
- ▣ Соблюдение правил личной гигиены,
- ▣ Закаливание,
- ▣ Создание условий для полноценного сна

# Циклограмма использования оздоровительных мероприятий в режиме дня

<b>Утро</b>	Индивидуальная работа по развитию основных движений; пальчиковая гимнастика; артикуляционная гимнастика; самомассаж ладоней и лица; точечный массаж; утренняя гимнастика; дыхательная гимнастика.
<b>Перед каждым приёмом пищи</b>	Мытьё рук прохладной водой.
<b>Во время еды</b>	Посадка за столом; формирование культурно – гигиенических навыков.
<b>После каждого приёма пищи</b>	Полоскание полости рта кипяченной водой.
<b>ООД</b>	Динамические паузы; пальчиковая гимнастика; артикуляционная гимнастика; гимнастика для глаз; смена динамических поз, массаж, музыкотерапия.
<b>Прогулка</b>	Подвижные игры; элементы спортивных игр; босоножие; воздушные и солнечные ванны; игры с водой и песком; катание с горки; индивидуальная работа по развитию основных движений; целевые прогулки; оздоровительный бег.
<b>Перед сном</b>	Ходьба по коррекционным дорожкам; воздушные ванны, босоножие, релаксация.
<b>После сна</b>	Зарядка пробуждения; ходьба по коррекционным дорожкам; воздушные ванны; босоножие.
<b>Вечером</b>	Индивидуальная работа по развитию основных движений; пальчиковая гимнастика; точечный массаж; самомассаж; дыхательная гимнастика.

# Модель взаимодействия с семьей



# Здоровьесберегающая технология



это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

# ВИДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду

# ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ:

- «Не навреди!»
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
- Принцип доступности и индивидуальности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий.



# Подвижные и спортивные игры

- ▣ **Время проведения** : Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп
- ▣ **Особенности методики проведения**: Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр



# Гимнастика пальчиковая

- ▣ **Время проведения** : С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно
- ▣ **Особенности методики проведения**: Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)



# Гимнастика бодрящая

- **Время проведения** : Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
- **Особенности методики проведения**: Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ



**Здоровье в порядке, спасибо зарядке!**



# Занятия по формированию здорового образа жизни

- **Время проведения** : 1 раз в неделю по 25-30 мин. со старшего возраста
- **Особенности методики проведения**: Могут быть включены в сетку занятий в образовательную область «Познание»



# Технологии музыкального воздействия

- ▣ **Время проведения** : В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей
- ▣ **Особенности методики проведения:** Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ

## Утренняя гимнастика:

пальчиковая гимнастика;  
общеразвивающие упражнения;  
танцевальные упражнения, ритмопластика.

## Перед занятиями:

пальчиковая гимнастика.

## На занятиях:

- физкультминутки;
- смена динамических поз;

пальчиковая гимнастика.



# ЗДОРОВЬЕ -

здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

(по уставу ВОЗ)

## Физическое здоровье

состояние гармонии физиологических процессов и максимальная адаптация к условиям окружающей среды (здоровье тела, рост и развитие органов, физическая активность, иммунитет)

## Психическое здоровье

способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, общий душевный комфорт, адекватное поведение, умение управлять своими эмоциональными состояниями

## Социальное здоровье

гармоничное отношение личности в социальной структуре общества, социальная активность, благоприятное отношение с окружающими, усвоение правил и ценностей общества и т.д.