

**Муниципальное  
дошкольное  
образовательное  
учреждение  
Детский сад №30**

**Тема:**  
**Формы работы  
с детьми по  
здоровьесбережению**  
*(из опыта работы)*

***В здоровом теле – здоровый  
дух***

***Холода не бойся, по  
пояс мойся***

# Нормативно- правовое обеспечение

- «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников»  
(Закон РФ «Об образовании» ст.51 п.1)
- «Сеть дошкольных образовательных учреждений действует для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей»  
(Закон РФ «Об образовании» ст.18 п.3)
- «Дошкольное воспитание сверху донизу должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психическом благополучии»  
(Концепция дошкольного воспитания)
- «Основная задача ДОУ – охрана и укрепление здоровья детей»  
(Типовое положение о ДОУ)

# Цель:

Обеспечить ребёнку возможность сохранения здоровья в период детства, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

# Задачи:

- Воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью как единому целому;
- Закреплять отдельные оздоровительные меры в виде константных психосоматических состояний ребенка, которые далее могут воспроизводиться в режиме саморазвития;
- Способствовать развитию познавательного интереса к своему и чужому телу, его возможностям.

# Ожидаемый результат:

1. Осознание детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости.

# Формы и методы оздоровления детей:

- ◆ Обеспечение здорового ритма жизни
- ◆ Физические упражнения
- ◆ Гигиенические и водные процедуры
- ◆ Свето-воздушные ванны
- ◆ Активный отдых
- ◆ Фитотерапия
- ◆ Музтерапия
- ◆ Психогимнастика
- ◆ Спецзакаливание
- ◆ Стимулирующая терапия
- ◆ Пропаганда ЗОЖ



# Артикуляционная гимнастика

- 1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за раз.
- 2. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.
- 3. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).
- 4. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.

# Укрепление свода стопы и профилактика плоскостопия:

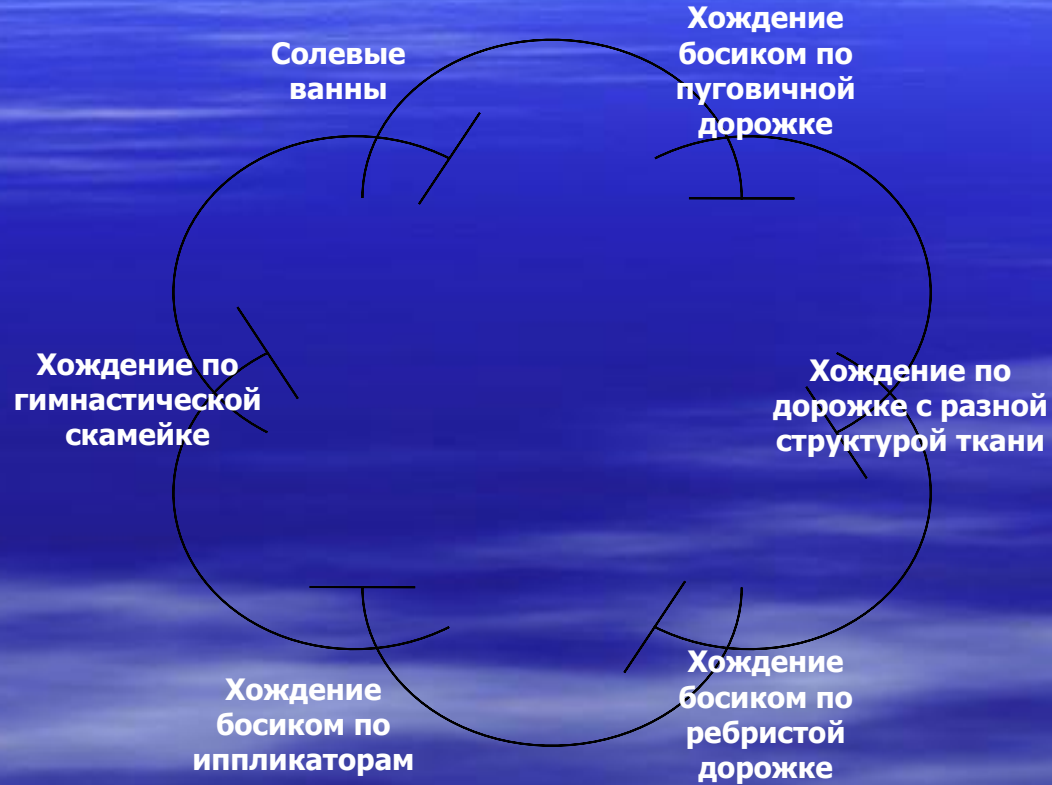
## Задачи лечебной гимнастики:

- развитие основных функций стоп;
- обучение правильной постановке стоп при ходьбе;
- повышение тонуса, уменьшение длины передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц стоп;
- увеличение длины, устранение гипертонусов трехглавой мышцы голени;
- укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп;
- улучшение кровообращения стоп;
- улучшение координации движений.

# ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

- *Потягивания* («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). *И.п.* — лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.
- *Игра «Зима и лето»* (напряжение и расслабление мышц). *И.п.* — лежа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

# Закаливающие процедуры



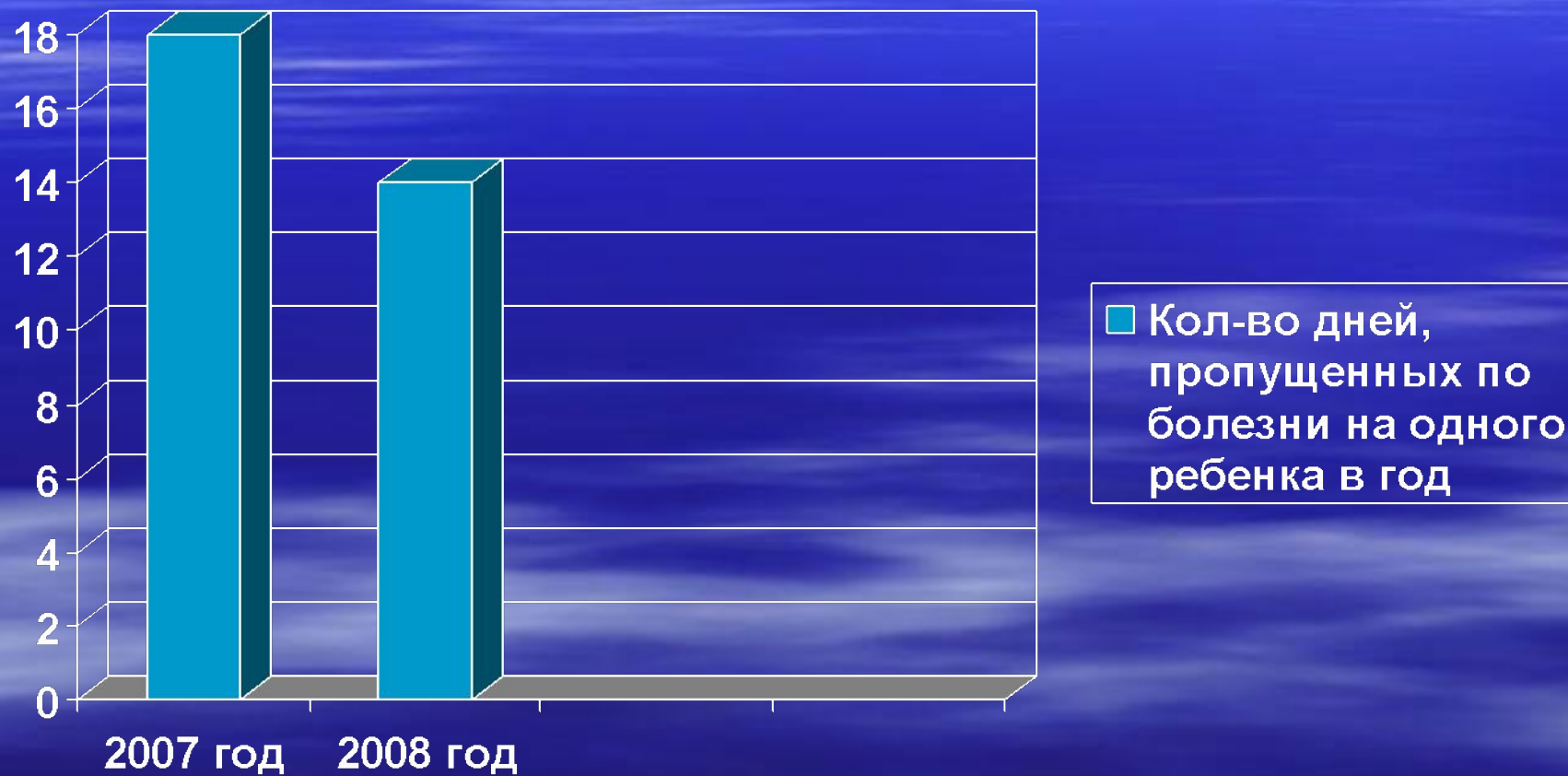
# В ДОУ № 30 разработана и реализуется программа оздоровления «Здоровый малыш»



# Комплекс биопрофилактики

- Витаминно-минеральный препарат «Кальцинова»
- Глутаминат натрия
- Яблочный пектин
- Йодосодержащий препарат «Йодомарин»
- Использование ионизаторов воздуха
- Фильтры для воды

# Результаты работы





Спасибо за внимание