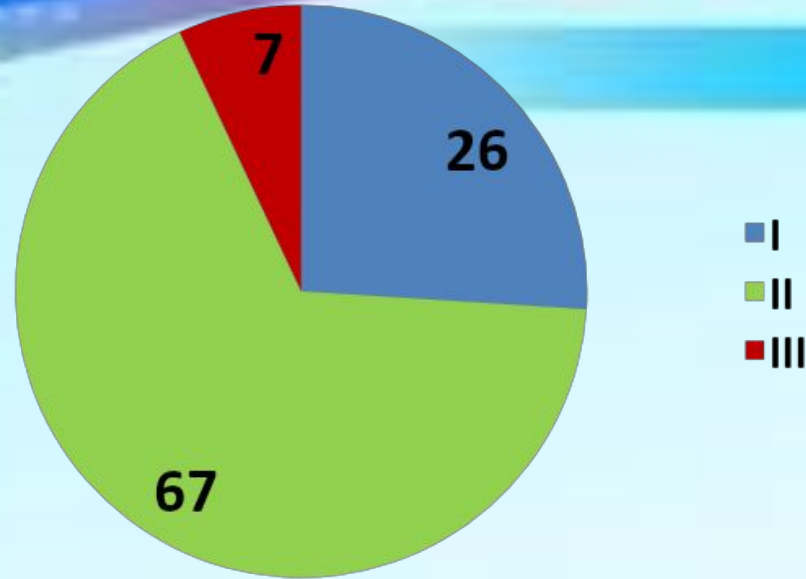


**«Оздоровительная работа в  
ДОУ»**









# Цель здоровьесберегающей среды

- Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства,
- формирование основ базовой культуры личности,
- всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями,
- подготовка ребенка к жизни в современном обществе

## Задачи:

- укрепление здоровья воспитанников,
- воспитание потребности в здоровом образе жизни,
- развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка,
- создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни,
- выявление потребностей, склонностей и способностей детей через систему спортивно-оздоровительной работы, приобщение детей к спорту.



Здоровьесберегающая среда – это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.











# Модель физкультурно – оздоровительной работы

- Профилактические мероприятия
- Двигательный режим
- различные формы оздоровления
- Закаливающие мероприятия
- Взаимодействие с семьями воспитанников

# Система лечебно- профилактической работы

- соблюдение режима
- Организа-ция сна
- прогулки
- Закалива-ние
- Витами-зация
- массаж
- Фитотера-пия
- Профилак-тические мероприятия
- экологическая безопасность



# Закаливающие мероприятия

- **закаливающие мероприятия**
  - Ежеднев-ные прогулки
  - Подвиж-ные и спортив-ные игры
  - Дневной сон без маек
  - Полоска-ние горла
  - Физичес-кие упраж-нения после дневного сна
  - Утренняя гимнасти-ка
  - Закалива-ние после дневного сна





## Формирование основ безопасности жизнедеятельности и навыков ЗОЖ

- «Ребёнок и его здоровье» (формирование ценностей здорового образа жизни»;
- «Ребёнок дома» (пожарная безопасность и безопасность в быту);
- «Ребёнок и дорога» (правила дорожного движения);
- «Ребёнок и природа» (навыки безопасного поведения на природе);
- «Ребёнок и другие люди» (навыки личной безопасности)

# Двигательный режим

«двигательная активность» - сумма всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.

## Двигательная активность

- Повышению устойчивости организма к различным заболеваниям
- Росту физической работоспособности
- Нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем
- Формированию личностных качеств
- Улучшению психолого – эмоционального состояния
- Укреплению психического здоровья







- ✓ у ребёнка развита мелкая и общая моторика, он подвижен, вынослив,
- ✓ владеет основными движениями,
- ✓ может контролировать свои движения и управлять ими.



# Модель двигательного режима

- физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика
- Гимнастика перед сном
- Подвижные игры
- Закаливание
- физкультурные занятия
- Динамические паузы



# Модель двигательного режима

Формы двигательной активности	Особенности организации	Возраст
Физкультурные занятия	2-3 в неделю	1,6-7
«Утро радостных встреч»- коммуникативные игры	Ежедневно 3-5 мин	3-7
Утренняя гимнастика	Ежедневно в течение 5-10 мин.	1,6-7
Утренняя гимнастика с использованием технологии «СА- ФИ- ДАНСЕ»	Ежедневно в течение 7-10 мин.	5-7
Двигательная разминка во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно в течение 7-10 мин.	4-7
Физкультминутка (динамическая пауза)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания деятельности в течение 3-5 мин.	3-7
Релаксация (во время занятий познавательного и художественно- эстетического цикла)	2-3 мин.	3-7

Нетрадиционные виды упражнений: -игропластика, -пальчиковая гимнастика, -музыкальные подвижные игры. -игры- путешествия	Во 2-ю половину дня 10-15 мин.	3-7
Креативная гимнастика	По мере необходимости во время занятий 2-3 мин.	4-7
Занимательная двигательная деятельность на прогулке (физические и спортивные упражнения, подвижные и народные игры)	Ежедневно во время прогулки подгруппами, подобранные с учетом ДА и физической подготовленности детей, в течение 20-25 мин.	3-7
Оздоровительный бег	В конце утренней прогулки	4-7
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время вечерней прогулки в течение 10-12 мин.	1,6 -7
Прогулки, походы (пешие, лыжные) в лес или ближайший парк	2 раза в месяц, отведенное для физкультурного занятия и организованных воспитателем игр и упражнений, в течение 6—90 мин.	5-7



Игровой самомассаж	Ежедневно после прогулки или после сна	3-7
Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастным и воздушными ваннами	Ежедневно в течение 10 мин.	1,6-7
Учебное занятие по физической культуре: -контрольно- проверочное, -тренировочное -тематическое, -сюжетно- игровое. -с использованием ритмо-пластики, художественной гимнастики	3 раза в неделю подгруппами, подобранными с учетом ДА детей, в первой половине дня (одно занятие проводится на воздухе) в течение 20-25 мин.  Ранний возраст 15 мин	3-7
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на воздухе. продолжительность зависит от уровня ДА	1,6-7
Неделя здоровья	2 раза в год (ноябрь, апрель)	3-7
Физкультурный досуг	1 раза в месяц совместно со сверстниками или детьми другой группы (средней) в течение 30-50 мин.	4-7
Физкультурно- спортивный праздник на открытом воздухе	2 раза в год совместно со сверстниками или детьми другой группы (средней) 60 мин.	4-7
Индивидуальная работа по художественной гимнастике, ритмопластике	2 раза в неделю в течение 25- 30 мин.	4-7

Домашнее задание	Определяется воспитателем	5-7
Физкультурные занятия совместно с родителями в детском саду	По желанию родителей и воспитателей	1,6-7
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников.недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий	3-7

**Общая продолжительность двигательной активности** должна занимать не менее 50% периода бодрствования, при этом 90% - средней и малой интенсивности, 10-15% - большой. Выполнение этих требований обеспечит предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создаст условия для правильного физического развития.

# Требования к организации двигательной активности

- Наблюдать за состоянием детей
- Регулировать нагрузку
- Правильно подбирать место проведения
- Подбирать оборудование
- Индивидуальный подход





Карта- прогноз на 20 \_\_\_\_ год  
МБДОУ «ДСОВ №47»

группа \_\_\_\_\_

Воспитатели: \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя	Здоровье			Физическое развитие		Двигательное развитие	
		ЗД	ЧБ	ЭБ	Гарм.	Откл.	Да- надост. (шаг)	Высо- кое
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								



# Требования к физической нагрузке



- Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
- Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
- Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

## Здоровьесберегающие технологии

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии





## Современные здоровьесберегающие технологии:

- ритмопластика
- динамические паузы
- подвижные и спортивные игры
- релаксация
- разные виды гимнастик
- оздоровительный бег
- технология обучения ЗОЖ
- проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)
- коммуникативные игры
- занятия из серии «Здоровье»
- самомассаж
- коррекционные технологии (воздействие цветом, сказкотерапия, музыкотерапия,
- пальчиковая гимнастика
- физкультминутки.

