



ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У РЕБЕНКА-ДОШКОЛЬНИКА

**МБДОУ детский сад № 6 "Чебурашка"
г.Ессентуки**

**Опыт работы воспитателя
Шияновой Анны Евгеньевны**

ЦЕЛЬ:

- ▣ **ОБУЧЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

ЗАДАЧИ:

- ▣ **СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ , НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКОГО, НО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО;**
- ▣ **ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.**

ПРОГРАММНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

**«ЗДОРОВЫЙ
МАЛЫШ» З.И.
БЕРЕСНЕВА**

**«ОБЩЕРАЗВИ-
ВАЮЩИЕ
УПРАЖНЕНИЯ
В ДЕТСКОМ
САДУ» П.П.
БУЦИНСКАЯ**

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕ
ГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ В
ОВП» И.В.
ЧУПАХА**

**«От рождения до
школы»»
Вераксы Н.В.
Васильева М.А.**

**«НЕТРАДИЦИО
ННЫЕ
ЗАНЯТИЯ
ФИЗКУЛЬТУРО
Й В ДОУ» Н.С.
ГОЛИЦИНА**

**«МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ»
Э.Я.
СТЕПАНЕНКОВА**

**«ОСНОВЫ
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ
И ПЕРВАЯ МЕД.
ПОМОЩЬ» И.И.
СОКОВНЯ-
СЕМЕНОВА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА В
ДЕТСКОМ
САДУ» Т.И.
ОСОКИНА**

СОЗДАНИЕ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ

Условия для различных видов ДА детей в соответствии с их возрастными особенностями

Использование нетрадиционных методов оздоровления

В организации физкультурных занятий, подв. играх реализуется индивидуальный подход

Условия для творческого самовыражения в процессе ДА (физ. уголки, зал, стадион)

Условия способствующие становлению ЗОЖ

ДВИГАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №6 «ЧЕБУРАШКА»



ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ



**УТРЕННЯЯ
ГИМНАСТИКА**



**ПОДВИЖНАЯ
ИГРА**

**ЗАКАЛИВА-
ЮЩИЕ МЕРО-
ПРИЯТИЯ**

ЗАНЯТИЯ

**АКТИВНЫЙ
ОТДЫХ**

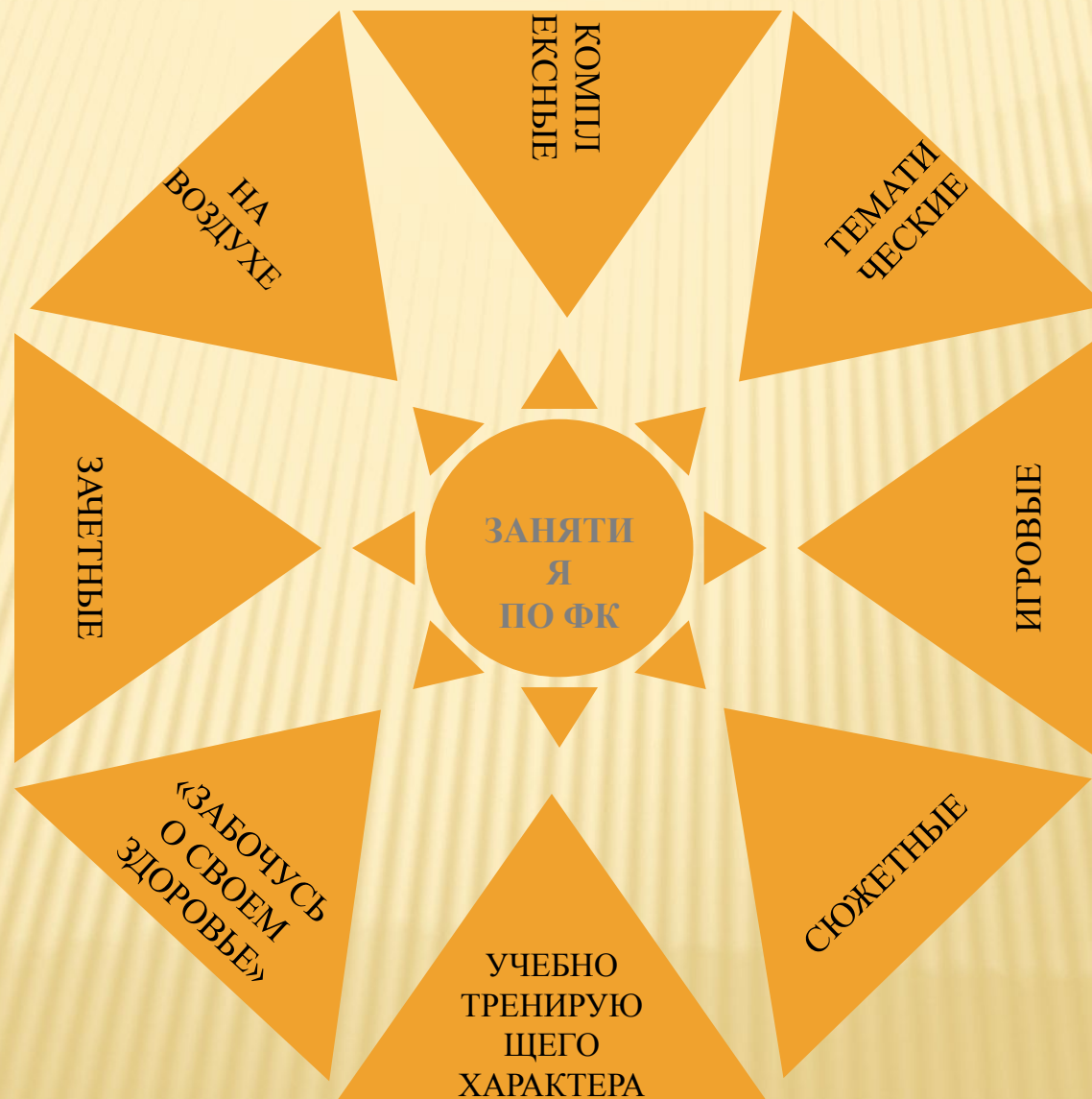


**САМОСТОЯТЕ
ЛЬНАЯ ДА**

ТУРИЗМ



ВИДЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ



МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РАБОТЫ ПО ТЕМЕ «ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У РЕБЕНКА-ДОШКОЛЬНИКА»

ПРОГРАММИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

ОБСЛЕДОВАНИЕ
СОСТОЯНИЯ
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

ДИАГНОСТИКА
УРОВНЯ ФИЗ.
ПОДГОТОВЛЕН-
НОСТИ ДЕТЕЙ

ОБСЛЕДОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА РЕБЕНКА

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ
ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ И
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ
ДЕТЕЙ

ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

НАПРАВЛЕНИЯ В РАБОТЕ С РОДИТЕЛЯМИ	ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ	
ИНФОРМАЦИОННОЕ	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
	<i>Индивидуальные</i>	
	Беседы, консультации	Беседы, консультации
	<i>Коллективные</i>	
	Родительские собрания, тренинги, клуб «Здоровье»	
	<i>Наглядно-педагогическая информация</i>	
	Тематические выставки, памятки-инструкции, папки-ширмы, папки-передвижки, анкетирование	Тематические выставки, памятки-инструкции, анкетирование, информационные листки, папки-ширмы, папки-передвижки
СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ	<i>Совместные физкультурные занятия родителей с детьми</i>	
	<i>Домашние задания</i>	
	<i>Дни открытых дверей</i>	
	<i>Совместные физкультурные праздники и развлечения</i>	

КОМПЛЕКСНАЯ СТРАТЕГИЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

содержание	группа	время выполнения	ответственные	месяц, год
ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА				
Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Все группы	ежедневно	Воспитатели, психолог, м/сестра	В течение года
ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА				
Физические занятия	Все группы	ежедневно	Воспитатели, контроль м/с	В течение года
Гимнастика после дневного сна	Средняя, старшая, подг.гр.	ежедневно	Воспитатели	В течение года
Музыкально – ритмические занятия	2 – 3 раза в неделю	2 – 3 раза в неделю	В-ль по ФК, воспитатели	В течение года
Прогулки с включением подвижных игр, упражнений	Все группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года
Спортивный досуг	1 раз в месяц		В-ль по ФК, воспитатели	В течение года

Пальчиковая гимнастика	Все группы		Воспитатели	В течение года
Гимнастика для глаз	Старшая, средняя, подг.гр.		Воспитатели, м/сестра	В течение года
Оздоровительный бег	Старшая, средняя, подг.гр.	Ежедневно после утр. гимнаст.	В-ль по ФК, воспитатели	В течение года

ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы.	Все группы	ежедневно	Воспитатели, психолог, муз. рук.	В течение года
---	------------	-----------	----------------------------------	----------------

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

Массаж «9 волшебных точек»	Ср.,стар., подг.гр.	ежедневно	Воспитатели, контроль м/с	В течение года
Лекарственная терапия (оксолиновая мазь в нос)	Все группы	Ежедневно перед прог.	Воспитатели, м/сестра	В течение года

ВИТАМИНОТЕРАПИЯ

Витаминизация	Все группы	ежедневно	м/сестра	В течение года
---------------	------------	-----------	----------	----------------

ЗАКАЛИВАНИЕ С УЧЕТОМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

Воздушные ванны(облегчённая одежда соответствует времени года)	Все группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулки на воздухе	Все группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года
Хождение босиком	Все группы	ежедневно	Воспитатели	6 - 8 мес.
Хождение босиком по «дорожке здоровья»	Все группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года
Обширное умывание	Ср.,стар., подг.гр.	ежедневно	Воспитатели	В течение года
Игры с водой	Ср.,стар., подг.гр.	Во время прогулки	Воспитатели	6 – 8 мес.

РАБОТА С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ПЛОСКОСТОПИЕ, НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ

Корректирующая гимнастика	Стар., подг. гр.	2 раза в неделю	м/сестра, физ. рук	В течение года
---------------------------	---------------------	-----------------	-----------------------	----------------

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОДХОДА В МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №6 «ЧЕБУРАШКА»

ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ
МЕТОДИК
ОЦЕНКИ ПСИХО-
ФИЗИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ
ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО
РАЗВИТИЯ
И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПИТАНИЯ
В СООТВЕТСТВИИ С
СОВРЕМЕННЫМИ
ТРЕБОВАНИЯМИ

ПРОВЕДЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ
ПО СОХРАНЕНИЮ
И УКРЕПЛЕНИЮ
ЗДОРОВЬЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ
СВОЕВРЕМЕННОЙ
КОРРЕКЦИИ ПСИХО –
ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

ПРОВЕДЕНИЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ
МЕРОПРИЯТИЙ

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ
ГРАМОТНОСТИ ВОСПИТЫВАЮЩИХ
И ВОСПИТАННИКОВ



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №6 «ЧЕБУРАШКА»

- Выполнение санитарно-противоэпидемиологического режима;
- Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков;
- Мониторинг физического развития и состояния здоровья;
- Контроль за физическим воспитанием и физической подготовленностью;
- Организация питания;
- Проведение витаминотерапии и профилактики йодной недостаточности;
- Профилактика нарушений зрения, опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний, травматизма;
- Коррекционная работа с психологом, логопедом;
- Проведение работы с родителями согласно плана;
- Систематические консультации с педагогами;
- Введение адаптационного режима.

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ В МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №6 «ЧЕБУРАШКА»

«СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!»

Закаливание предполагает систему мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетических механизмов защиты и приспособления организма. Основные принципы закаливания — постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. К закаливанию часто болеющих, ослабленных детей надо подходить очень осторожно: наблюдаем за ответными реакциями. Предпочтение отдаем естественным факторам закаливания – солнцу, воздуху, воде.

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Проведение на свежем воздухе в облегченной одежде.	Медицинский отвод после болезни.
	Прогулка	Прогулки на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону	
	Сон при открытых форточках	Учитывать физическое и соматическое состояния ребенка, не допускать сквозного потока холодного воздуха	Температура воздуха в спальне ниже 14 °С
	Воздушные контрастные ванны. Гимнастика после сна.	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате). Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, массажные коврики).	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний
	Хождение в носках, босиком.	Во время физкультурных занятий с учетом физического здоровья детей.	Температура воздуха ниже нормы.

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
<p>Вода (температурные механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему).</p>	<p>Полоскание рта отварами трав, кипяченой водой.</p>	<p>Постепенное обучение полосканию рта, начиная со средней группы. Чередование процедур (2 недели – отвар трав, 2 недели – кипяченая вода).</p>	<p>Аллергическая восприимчивость.</p>
	<p>Умывание прохладной водой.</p>	<p>Постепенное обучение элементов умывания начиная от кончиков пальцев до локтя и умыванию лица.</p>	
	<p>Туалет носа.</p>	<p>Освободить носовой проход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой.</p>	

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Солнце (общее температурное воздействие на организм).	Прогулка, солнечные ванны, свето-воздушные ванны.	Использование ослабленного влияния атмосферы (утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительности процедуры.	Лихорадочные состояния, хронические заболевания.

Организованная система закаливания:

- поддерживает температурный баланс тела;
- нормализует поведенческие реакции ребенка;
- снижает инфекционно-воспалительные заболевания;
- улучшает показатели физического развития;
- повышает уровень физической подготовленности.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

В МБДОУ ДЕТСКИЙ №6 «ЧЕБУРАШКА»

- Утренняя гимнастика и психогимнастика
- Двигательная разминка
- Физкультминутка
- Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке
- Оздоровительный бег и бег с препятствиями
- Босохождение
- Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами.
- Занятия по физической культуре (в зале)
- Физкультурные занятия (на воздухе)
- « Забочусь о своём здоровье»
- Самостоятельная двигательная активность
- Спортивные праздники
- Игры- соревнования между возрастными группами
- Индивидуальная работа с детьми по физическому совершенствованию

ПЛАНИРОВАНИЕ БЕСЕД

ПО ТЕМЕ «ГИГИЕНА – СТРАЖ ЗДОРОВЬЯ»

группа	№ п/п	тема	месяц	ответственные
II МЛА ДША Я	1	«Надо, надо умываться по утрам и вечерам»	09 (3 нед.)	Воспитатели групп
	2	Чистота нашей одежды и обуви. Как носить вещи и ухаживать за ними»	11(3 нед.)	
	3	Когда нам солнце лучший друг	01 (3 нед.)	
	4	Привычка грызть ногти	02 (3 нед.)	
	5	Как уберечься от простуды	03 (3 нед.)	
	6	Зачем люди спят	05 (3 нед.)	
СРЕД НЯЯ ГРУП ПА	1	Чистота – залог здоровья	09 (3 нед.)	Воспитатели групп
	2	Правила ухода за полостью рта	10 (2 нед.)	
	3	Как правильно одеваться в разное время года	11 (2 нед.)	
	4	Чистота нашей одежды и обуви	12 (1 нед.)	
	5	Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным	01 (2 нед.)	
	6	Как уберечься от солнечного удара, перегрева	02 (2 нед.)	
	7	Свежий воздух – всегда лучшее лекарство	03 (2 нед.)	
	8	Лечебные свойства воды	04 (2 нед.)	
	9	Сколько и зачем нужно спать людям	05 (2 нед.)	
СТАР ШАЯ ГРУП ПА	1	Основа гигиенического ухода за волосами, ногтями, кожей	09(3 нед.)	Воспитатели групп
	2	Рот-причина наших болезней	10(3 нед.)	
	3	Привычка грызть ногти	11(3 нед.)	
	4	Сон – лучшее лекарство	12(3 нед.)	
	5	Что нужно, чтобы хорошо видеть	01(3 нед.)	
	6	Правильная осанка	02(3 нед.)	
	7	Как правильно смотреть телевизор	03(3 нед.)	
	8	Солнце – источник жизни	04(3 нед.)	
	9	Витаминная семья	05(3 нед.)	

АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ПОСЕЩАЕМОСТИ ДЕТЬМИ МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №6 «ЧЕБУРАШКА»

№	ПОКАЗАТЕЛИ	2013 ГОД			2014 ГОД			2015 ГОД		
		всего	ранний возраст	дошкол. возраст	всего	ранний возраст	дошк. возраст	всего	ранний возр.	дошкол. возр.
1	Среднесписочный состав	161	29	132	170	35	135	164	35,5	128,6
2	Число пропусков детодней по болезни	1085	425	660	997	389	608	1144	521	623
3	Число пропусков на одного ребенка	6.7	14.6	5	5.9	11	4.5	6,9	14,6	4,8
4	Средняя продолжительность одного заболевания	6.7	7.3	6.4	7	7	7	6,5	6,9	65
5	Число случаев заболевания	160	58	102	141	55	86	175	79	96
6	Количество случаев на одного ребенка	1	2	0.8	0.8	1.6	0.6	1	2,2	0,7
7	Количество часто и длительно болеющих	4	1	3	3	1	2	3	2	1
8	Количество детей, ни разу не болевших в году				65	12	53	61	10	51
9	Индекс здоровья	23%	13%	24%	38%	34%	39%	37%	28%	40%
10	Детодни	29196	5041	24155	30927	6044	24883	28631	6031	22600
11	Пропуски по другим причинам	9647	1726	7921	10406	2282	8124	8977	2730	6247
12	Выхододни	248			249			229		