



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**

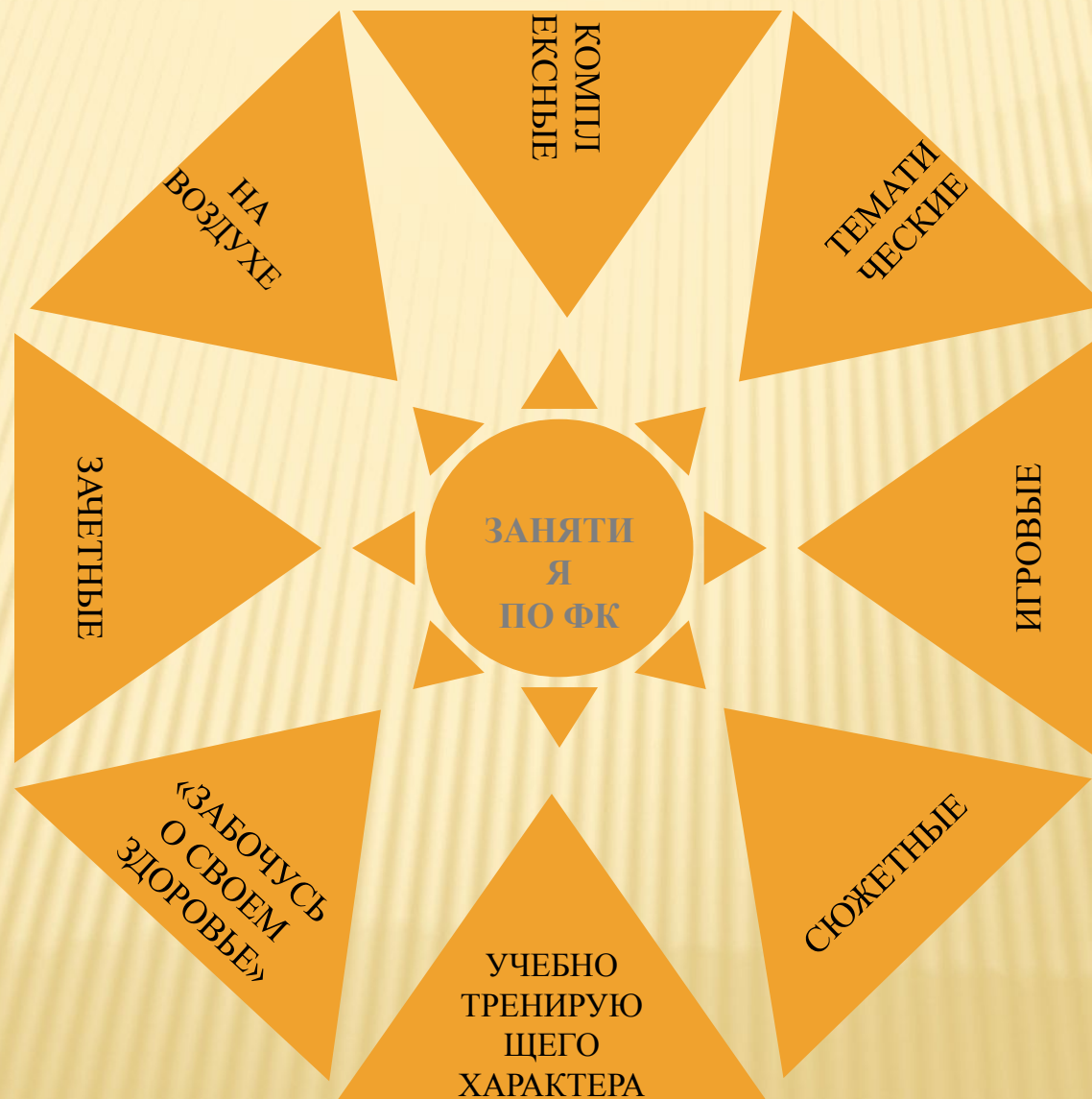


**САМОСТОЯТЕ
ЛЬНАЯ ДА**

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
Хожение босиком	Все группы	ежедневно	Воспитатели	6 - 8 мес.
Хожение 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				
Корригирующая 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
	Ходение в носках, босиком.	Во время физкультурных занятий с учетом физического здоровья детей.	Температура воздуха ниже нормы.

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

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
П МЛА ДША Я	1	«Надо, надо умываться по утрам и вечерам»	09 (3нед.)	Воспитатели групп
	2	Чистота нашей одежды и обуви. Как носить вещи и ухаживать за ними»	11(3нед.)	
	3	Когда нам солнце лучший друг	01 (3нед.)	
	4	Привычка грызть ногти	02 (3нед.)	
	5	Как уберечься от простуды	03 (3нед.)	
	6	Зачем люди спят	05 (3нед.)	
СРЕД НЯЯ ГРУП ПА	1	Чистота – залог здоровья	09 (3нед.)	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 (1нед.)	
	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(3нед.)	Воспитатели групп
	2	Рот-причина наших болезней	10(3нед.)	
	3	Привычка грызть ногти	11(3нед.)	
	4	Сон – лучшее лекарство	12(3нед.)	
	5	Что нужно, чтобы хорошо видеть	01(3нед.)	
	6	Правильная осанка	02(3нед.)	
	7	Как правильно смотреть телевизор	03(3нед.)	
	8	Солнце – источник жизни	04(3нед.)	
	9	Витаминная семья	05(3нед.)	

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		