

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

«ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА» С. ПОЖАРСКОЕ»

СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ул. Победы 134, с. Пожарское. Симферопольский р-н, Республика Крым 297554

ИНН/КПП 9109010250 / 910901001 ОГРН 1159102029020 ОКПО 00837904

E-mail: pozarskoeckazka@mail.ru



«ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕСОХРАНЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ И ПЕДАГОГОВ В ДЕТСКОМ САДУ И СЕМЬЕ»

Презентация к педсовету № 2

Подготвила зам .зав. по ВМР Арлашова Л.В.



- Цель: поиск путей **оптимизации** создания условий для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
- Задачи:
- Систематизировать физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ.
- Расширить знания **педагогов** с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и **здорового образа жизни**.
- Развить творческий потенциал **педагогов**.
- Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ



ТРИ КИТА ЗДОРОВЬЯ



ЗДОРОВЬЕ

Здоровье- это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов.

ВОЗ(Всемирная организация здравоохранения)



физическое



психическое



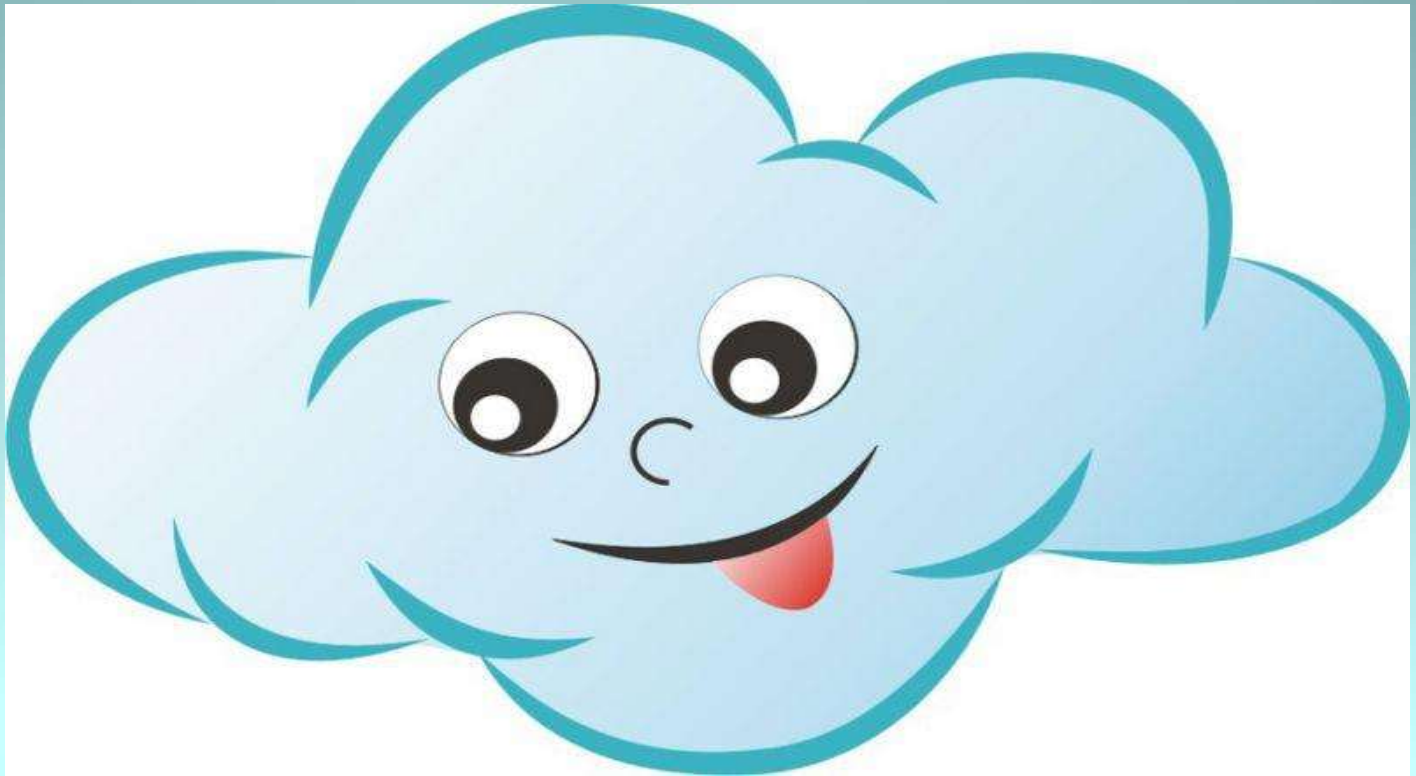
социальное



Виды бега, доступные дошкольникам:

- ▶ бег в спокойном темпе,
- ▶ скоростной бег,
- ▶ бег со сменой темпа,
- ▶ прыжковый бег,
- ▶ бег с изменениями направлений (челночный бег),
- ▶ также бег с высоким подниманием бедра, с «захлестыванием» голени назад, семенящий бег, бег с прыжками и др.

Второй кит – дыхательная система



Организация двигательной активности

**В двигательную деятельность детей на прогулке
следует включать:**

подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке: в младшей группе – 6-10 мин, в средней группе – 10-15 мин, в старшей и подготовительной группах – 20-25 мин. На вечерней прогулке: в младшей и в средней группах – 10-15 мин, в старшей и подготовительной группах – 12-15 мин. Подвижные игры можно дополнять или заменять спортивными упражнениями или в старшем дошкольном возрасте спортивными играми, играми с элементами соревнований. К спортивным упражнениям относятся: катание на санках, на лыжах, катание на велосипедах, самокатах. К спортивным играм относятся: городки, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей

Третий кит – иммунная система



***Солнце, воздух и вода –
наши лучшие друзья.***



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ.

Правило 1. Понимание необходимости закаляться должно стать вашим убеждением.

Правило 2. Закаливание – основная часть здорового образа жизни.

Правило 3. Закаляться нужно систематически, а не от случая к случаю.

Правило 4. Длительность и интенсивность закаливающих процедур надо увеличивать постепенно.

Правило 5. Планировать закаливающие процедуры нужно обязательно с учетом индивидуальных особенностей организма.

Правило 6. Очень важно уметь создавать себе хорошее настроение во время закаливающих процедур.

Правило 7. Обязательно систематически занимайтесь физическими упражнениями.

Правило 8. Закаляясь, используйте весь комплекс природных естественных факторов – солнце, воздух и воду.

Правило 9. Выбирая формы и методы закаливания, учитывайте климатические условия конкретного региона.

Три утверждения, на которых в первую очередь должна ориентироваться система физического воспитания в детском саду:

При проведении физкультурного занятия в детском саду две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера.

Повышение резервов дыхательной системы ребёнка происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе.

Органичное сочетание всех здоровьесберегающих технологий в ДОУ способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка.

Организация двигательной деятельности

- Утренняя гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Прием детей на улице
- Физкультурные занятия
- Музыкально-ритмические занятия
- Коррекционные музыкальные занятия
- Физкультура на улице
- Бодрящая гимнастика после сна, постепенное пробуждение
- Физкультминутки
- Подвижные игры
- Спортивные досуги
- Дни здоровья
- Индивидуальная работа с детьми



Охрана психического здоровья

- Игра!!!
- Уважительный стиль общения
- Положительный эмоциональный фон в группе и коллективе сотрудников
- Оптимизация моторной плотности занятий
- Чередование и интеграция видов детской деятельности
- Использование приемов релаксации (минута тишины, музыкальные паузы)
- Физкультминутки, динамические паузы



Система закаливания

- Утренний прием на улице
- Облегченная форма одежды
- Воздушные ванны
- Игры с водой
- Умывание рук и лица прохладной водой
- Полоскание рта водой комнатной температуры
- Упражнения для профилактики нарушения осанки
- Упражнения для профилактики плоскостопия
- Босохождение (летом)



Условия реализации модели в детском саду



Создание комфортной среды в ДООУ:

- Спортивный зал,
- Спортивная площадка на участке,
- Медицинский кабинет с изолятором,
- Кабинет учителя-логопеда,
- Кабинет педагога -психолога



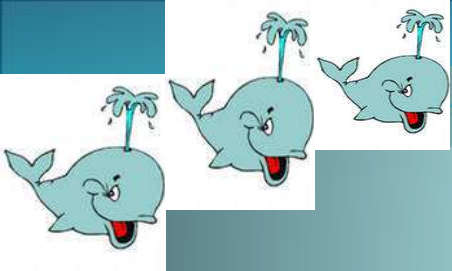
Создание комфортной пространственной среды:

- Подбор мебели по росту, правильная рабочая поза,
- Центры и уголки двигательной активности в группах



Кадровые условия реализации модели:

- Медицинский работник,
- Инструктор по ФИЗО,
- Учитель-логопед,
- Педагог-психолог,
- Музыкальный работник



ДИАГНОСТИКА

Оценка физического развития

- Диагностика уровня физического развития
- Объема двигательной активности
- Достижений в области физкультуры и спорта

Оценка состояния здоровья

- Заболеваемость
- Диспансеризация
- Обследование учителем-логопедом
- Обследование учителем – дефектологом
- Медико-психолого-педагогическая комиссия

Мониторинг

- Сформированность личностных качеств
- Сформированность психофизических качеств
- Сформированность ценностей здорового образа жизни

НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ВЫБИРАЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

