

Принят на педагогическом совете
Протокол № 1 от 27.08 2014 г.



Утверждаю
Заведующая МДОУ детский сад
«Золотые зёрнышки»
Алексеева З.А.

Программа

"Здоровье"

Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития детей «Золотые зёрнышки» с.Детчино



2014-2017 г.г.

Зав. др. Иван

Муниципальное образовательное учреждение детский сад № 10 «Золотые зернышки»

Организация двигательного режима в МДОУ «Золотые зернышки»

Формы работы	Временной отрезок проведения мероприятия, мин					Всего в неделю (в среднем), мин
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	
	мл. ср.	ст.	подг.	Все возрастные группы		мл. ср. ст. подг.
1. Физкультурно-оздоровительная работа						
1.1. Утренняя гимнастика	5	7	10	12	ежедневно	25 35 50 60
1.2. Двигательная разминка	15	12	10	10	ежедневно между занятиями	75 60 50 50
1.3. Подвижные игры, физические упражнения	15	20	25	30	ежедневно	75 100 125 150
1.4. Индивидуальная работа	5	8	12	15	ежедневно во время прогулки	25 40 60 75
1.5. Гимнастика после дневного сна	3	5	7	10	ежедневно	15 25 35 50
1.6. Профилактика плоскостопия у детей	15	20	25	30	после дневного сна, 2 раза в неделю	30 40 50 60
2. Учебные занятия						
2.1. Физкультурные занятия в зале	15	20	25	30	2 раза в неделю (воспитатель физзо)	30 40 50 60
2.2. Физкультурные занятия на улице	15	20	25	30	1 раз в неделю (воспитатель группы)	15 20 25 30
3. Самостоятельные занятия						
3.1. Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.					
4. Физкультурно-массовые мероприятия						
4.1. День здоровья. Неделя здоровья	1 раз в квартал. Все мероприятия выносятся на улицу (кроме сна и приема пищи) 2 раза в год – зимой и весной. Все мероприятия выносятся на улицу (кроме сна и приема пищи)					
4.2. Физкультурный досуг	30	40	50	60	1 раз в месяц, во 2-ую половину дня	30 40 50 60




Зав. гр. Девел



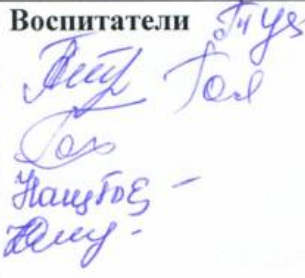

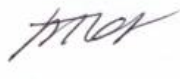


4.3. Физкультурно-спортивный праздник	Для детей старшего дошкольного возраста. конец сентября конец июня	75 90
4.4. Игры-соревнования между возрастными группами	«Веселые старты» - конец мая	20 30 50 60
4.5. Спортивные соревнования вне дошкольного учреждения	Для детей старшего возраста. В течение года по плану методического кабинета района	
5. Физкультурно-оздоровительная работа с семьей		
5.1. Домашние задания	Рекомендует воспитатель группы или воспитатель физкультуры индивидуально каждому ребенку.	
5.2. Физкультурные занятия с участием родителей	Один раз в квартал	15 20 25 30
5.3. Спортивные семейные досуги	3 раза в год	
ВСЕГО:		6ч 7ч 10ч 13ч 30м

22

Деятельность сотрудников дошкольного учреждения в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы.

Наименование должности	Содержание деятельности
<p>Заведующий</p> 	<p>Создаёт необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием.</p> <p>Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей.</p> <p>Обеспечивает медико- педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p>
<p>Старшая медсестра</p> 	<p>Обсматривает детей во время утреннего приёма .</p> <p>Организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</p> <p>Осуществляет контроль за режимом дня.</p> <p>Делает профилактические прививки.</p> <p>Оказывает доврачебную помощь.</p> <p>Наблюдает за динамикой физического развития детей.</p> <p>Проверяет организацию питания в группах.</p> <p>Следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат и других помещений учреждения.</p> <p>Проверяет организацию питания в группах.</p> <p>Контролирует качество поставляемых продуктов, соблюдение правил их хранения и реализации.</p> <p>Следит за качеством приготовления пищи.</p> <p>Ведёт бракераж сырых и варёных продуктов.</p> <p>Проверяет организацию питания в группах.</p>
<p>Старший воспитатель</p> 	<p>Составляет расписание занятий с учётом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах.</p> <p>Контролирует проведение физкультурно- оздоровительных мероприятий в группах.</p> <p>Проводит диагностику двигательных навыков совместно с воспитателем по физической культуре.</p> <p>Наблюдает за динамикой физического развития детей.</p> <p>Осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учётом возрастных особенностей детей.</p> <p>Проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей.</p>
<p>Воспитатель по физической культуре</p>	<p>Координирует всю физкультурно- оздоровительную работу.</p> <p>Проводит физкультурные занятия, физкультурные досуги и праздники , индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных навыков детей.</p> <p>Наблюдает динамикой физического развития детей.</p> <p>Проводит диагностику двигательных навыков совместно со</p>

	<p>старшим воспитателем. Консультирует воспитателей по вопросам проведения утренней гимнастики, подвижных игр, индивидуальной работы по развитию движений. На педагогических советах докладывает о физическом состоянии и развитии движений детей. Проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использования элементов физической культуры в домашних условиях. Проводит утреннюю гимнастику.</p>
<p>Музыкальный руководитель</p> 	<p>Способствует развитию эмоциональной сферы ребёнка. Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми. Занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время. Участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных досугов и праздников</p>
<p>Воспитатели</p> 	<p>Проводят пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику после сна, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия. Соблюдают режим дня. Следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего. На педагогических советах отчитываются о состоянии физического развития детей и проведении закаливающих мероприятий. Проводят просветительскую работу среди родителей и детей.</p>
<p>Завхоз</p> 	<p>Обеспечивает правильную работу вентиляционных установок. Регулирует тепловой и воздушный режим детского сада. Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций. Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности.</p>
<p>Повар</p> 	<p>Своевременно готовит пищу в соответствии с режимом детского сада. Проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов. Обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов.</p>
<p>Дворник</p>	<p>Содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему. Своевременно убирает снег и сосульки с крыши. Следит за состоянием ограждения территории детского сада.</p>
<p>Сторож</p>	<p>Следит за дежурным освещением. Отвечает за противопожарную безопасность охраняемого здания.</p>
<p>Инженер по ТБ</p>	<p>Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности.</p>

**Преимущество дошкольного образовательного учреждения
и начальной школы по оздоровлению и физическому
развитию.**

Направления	ДОУ	Начальная школа
Согласование целей.	<p>Всестороннее, общее развитие ребенка, соответствующее его потенциальным возможностям. Комплексное формирование основ физической культуры. Элементарные сведения о строении человеческого тела, об основных функциях организма, охране зрения и слуха. Формирование навыков и положительного отношения ко всему, что способствует укреплению здоровья и физического развития.</p>	<p>Продолжить всестороннее общее развитие ребенка и формирование основ физической культуры ребенка. Расширение сведений о строении человеческого тела, об основных функциях организма, охране зрения и слуха. Закрепление навыков и положительного отношения ко всему, что способствует укреплению здоровья и физического развития.</p>
Обогащение образовательного содержания.	<p>Организация широкого спектра педагогических воздействий с целью формирования моторного опыта детей путем освоения многообразных двигательных координации и развития физических качеств. Максимальное обеспечение двигательной активности.</p>	<p>Адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию ребенка, гармонизация и оптимизация физической тренировки. Обеспечение двигательной активности на уроках физкультуры, больших переменах, а также в процессе внеклассной работы.</p>
Совершенствование форм организации и методов обучения.	<p>Отказ от жестко регламентированного обучения, создание развивающей предметной среды. Использование на занятиях игровых приемов.</p>	<p>Широкое использование игровых приемов, особенно на первом году обучения, создание эмоционально значимых для детей ситуаций.</p>

ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНИ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Санитарно — гигиенические условия: освещенность, воздушно - температурный режим, гигиена оборудования, гигиена оборудования, подбор мебели, соблюдение правил хранения вещей индивидуального пользования.

Физкультурно - оздоровительные мероприятия: организация и проведение утреннего фильтра, утрення гимнастика, организация условий и руководство правил активной двигательной деятельности детей на прогулке и в группе, физ. занятия, закаливание.

Организация жизни детей раннего возраста: выполнение режима дня, личность воспитателя в общении с детьми, контроль за поведением каждого ребенка, использование принципов последовательности и постепенности при проведении режимных моментов.

Формирование у детей культурно- гигиенических навыков: закрепление навыков опрятности и аккуратности, навыков самостоятельности при одевании и раздевании.

Соблюдение режима питания: сервировки стола, роль воспитателя в формировании навыков еды.

Выполнение гигиенических и педагогических требований при проведении сна: температурный режим, постепенность укладывания и подъем.

Анализ поведения и самочувствия детей

Воспитание элементарных навыков культуры поведения, гуманных чувств и положительных взаимоотношений

Развитие предпосылок трудовой деятельности

Игра: подбор игрушек, развитие познавательной и двигательной активности, воспитание интереса к игре других детей, приемы руководства детским коллективом

Создание условий для развития содержательной деятельности детей.

Обучение на занятиях: условия проведения, организация детей на занятии, деятельность воспитателя, индивидуальный подход, деятельность детей.

Планирование работы с учетом фактического уровня развития детей, с учетом конкретных задач воспитания

Работа с родителями: методико - педагогическое просвещение родителей.

Преимственность в работе ясельных и дошкольных групп



№ п/п	Мероприятия	Ответственные	Сроки
1	2	3	4
1.	<p>Создание условий для проведения лечебно-профилактической работы в ДОУ. Материально-техническое обеспечение программы.</p> <p>1.1. Физкультурный зал:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Продолжать оснащать современным инвентарем (тренажеры, массажные мячики, мягкие модули, стойки для подлезания) инвентарем для профилактики плоскостопия (ребристые доски, валики); • Продолжать изготавливать оздоровительные пособия своими руками; • Осуществить частичный ремонт помещения; • Оформить стенд (детские рисунки на тему спорта, фотографии семейных досугов и спортивных праздников в ДОУ. <p>1.2. Спортивная площадка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Продолжать оснащать физкультурным оборудованием • Произвести ремонт и покраску оборудования; • Очистка и посыпка песком беговой дорожки и ямы для прыжков • Приобрести мячи, мелкие пластмассовые игрушки. <p>1.3. Групповые помещения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Создать уголок хорошего настроения; • Оформить уголки «Здоровья, радости, движения» (детские рисунки, фотографии, альбомы на тему спорта, книги); 	<p>Заведующая, завхоз</p> <p>Воспитатели Зав., завхоз Воспитатель ИЗО, ст. воспитатель</p> <p>Зав., завхоз Воспит., завхоз Вос.ФИЗО, завхоз Зав., завхоз</p> <p>Воспитатели Воспитатели, ст. воспитатель</p>	<p>Постоянно Постоянно</p> <p>Постоянно 2008 год Постоянно</p> <p>Ежегодно Ежегодно Постоянно Ежегодно</p> <p>В течение учебного года</p> <p>К началу</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Оснастить уголки физкультурным и профилактическим оборудованием; • Разнообразить сюжетно-ролевые игры («Магазин спорттоваров», «Аптека») и дидактические игры по теме здорового образа жизни. <p>1.4. Кабинет логопеда:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выделить место и оформить логопедический кабинет. 	<p>Старший воспитатель, воспитатели</p> <p>заведующая</p>	<p>учебного года</p> <p>К началу уч. года</p>
2.	<p>Осуществление мониторинга психофизического здоровья детей, посещающих ДОУ.</p> <p><i>2.1. Диагностика физического развития детей.</i></p> <p><i>2.2. Диагностика физической подготовленности.</i></p> <p><i>2.3. Диагностика состояния здоровья детей.</i></p>	<p>Воспитатель ФИЗО, Ст. медсестра</p>	<p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p>
3.	<p>Анализ предметно-развивающей среды с точки зрения соответствия санитарным нормам.</p> <p>3.1. Проанализировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Освещенность в групповых комнатах; • Соответствие одежды и обуви детей, в которой они приходят в детский сад и в которой находятся в детском саду гигиеническим требованиям; • Соответствие мебели росту детей. <p>3.2. Зафиксировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное пространство для организации двигательной деятельности. 	<p>Заведующая, Ст. медсестра, воспитатели ст. медсестра</p> <p>Воспитатели</p>	<p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>2 раза в год</p> <p>Постоянно</p>

4.	<p style="text-align: center;">Анализ режима дня.</p> <p>4.1. Проанализировать режим дня: объем учебной нагрузки, двигательный режим, сочетание разных видов деятельности</p>	<p>Заведующая, Ст. воспитатель, Ст. медсестра</p>	<p>Постоянно</p>
5	<p style="text-align: center;">Работа с кадрами ДОУ.</p> <p>5.1. Подготовить и организовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Педагогический совет <ul style="list-style-type: none"> а) «Укрепление здоровья и снижение заболеваемости детей» б) «Здоровье и экологическое воспитание в детском саду». • <i>Круглый стол</i> <ul style="list-style-type: none"> а) «Что такое валеология?» • <i>Тематические проверки:</i> <ul style="list-style-type: none"> а) «Особенности формирования привычки к здоровому образу жизни у детей в условиях ДОУ и семьи». б) «Обыгрывание сюжетно-ролевых и дидактических игр по здоровому образу жизни». в) Итоги смотра-конкурса «Уголки здоровья, радости и движения». г) «Итоги смотра-конкурса на лучшую летнюю оздоровительную работу». д) «Закаливающие мероприятия после дневного сна». • <i>Тематический контроль:</i> <ul style="list-style-type: none"> а) «Соответствие содержания режима и организации предметно-развивающей среды санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам для ДОУ». б) «Организация двигательного режима во всех возрастных группах». 	<p>Заведующая, Ст. воспитатель</p> <p>Ст. воспитатель</p> <p>Заведующая, Ст. медсестра, Ст. воспитатель</p> <p>Заведующая Ст. медсестра Ст. воспитатель</p>	<p>Декабрь Февраль</p> <p>Март</p> <p>Ноябрь Февраль</p> <p>Октябрь</p> <p>Сентябрь</p> <p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в квартал</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Семинар-практикум:</i> <ol style="list-style-type: none"> а) «Использование элементов корригирующей гимнастики для детей в течение дня». б) «Игра, как средство воспитания валеологической культуры детей дошкольного возраста». • <i>Консультации:</i> <ol style="list-style-type: none"> а) «Использование современных, эффективных наглядно-информационных средств, в работе с родителями». б) «Закаляем организм с детства». • <i>Смотр-конкурс:</i> <ol style="list-style-type: none"> а) «Уголки здоровья, радости и движения». • <i>Выставки:</i> <ol style="list-style-type: none"> а) «Сюжетно-ролевые и дидактические игры по теме здорового образа жизни». б) Выставка детских рисунков «Мы со спортом очень дружим». 	<p>Воспитатель ФИЗО Ст. воспитатель</p> <p>Ст. воспитатель</p> <p>Ст. медсестра</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Вос-ль ИЗО</p>	<p>Октябрь</p> <p>Март</p> <p>Декабрь</p> <p>Февраль</p> <p>Октябрь</p> <p>Март</p> <p>В теч. года</p>
6	<p style="text-align: center;">Содержание программы</p> <p>6.1. Диагностика состояния здоровья и физического развития детей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Распределение детей по группам здоровья; <p>6.2. Создание двигательного режима для каждой возрастной группы;</p> <p>6.3. Создание оздоровительного режима:</p> <ol style="list-style-type: none"> а) Общие медицинские оздоровительные мероприятия; <ul style="list-style-type: none"> • Профилактические мероприятия • Витаминизация блюд; • Закаливающие процедуры; б) Нелекаментозные методы оздоровления: 	<p>Ст. медсестра</p> <p>Ст. воспитатель Ст. воспитатель</p>	<p>К началу учебного года</p> <p>К началу учебного года</p>

Приложение

ЗАНЯТИЯ ПО ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Предлагаемые занятия помогут расширить представление детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем, помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно-гигиенических навыков. Данные занятия расширят знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания, лекарственных растениях

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ

Цель занятий – формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Данная цель реализуется посредством следующих задач:

- Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
- Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно-гигиенических навыков.
- Расширят знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
- Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения – мотивов укрепления здоровья.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

Занятия длительностью 25-30 минут проводятся в течение всего учебного года, 2 раза в месяц. В процессе воспитания здорового образа жизни у детей, наряду с занятиями, в ходе которых также решаются задачи по закреплению словаря, в обязательном порядке необходима предварительная работа, которая ведется в свободное от занятий время с опережением данных занятий на одну неделю.

Как во время проведения занятий, так и в ходе предварительной работы используется наглядность для более эффективного восприятия ребенком поданного материала. Решая задачи по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в ходе работы, педагог в обязательном порядке должен также заботиться и о здоровье самого ребенка, применяя в работе здоровье сберегающие технологии: гимнастику для глаз, оздоровительные минутки, самомассаж, точечный массаж, музыкальную терапию и т.д., с целью снятия мышечного и нервного напряжения, психоэмоционального напряжения, а также оздоровительно-профилактического действия.

Занятие 1 «Страна волшебная – здоровье»

Программное содержание:

- Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться.
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.
- Развивать воображение и умение отображать свой замысел в рисунке.

Методические приемы: беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала, оздоровительная минутка

Материал: Картинки с изображением 2 гномов или куклы: один гном веселый, здоровый, второй гном грустный, с перевязанной рукой, неаккуратный; на каждого ребенка альбомный лист и карандаши

Словарная работа: уточнить и закрепить слова: здоровье, здоровяк, редко болеющий.

Предварительная работа: привитие детям гигиенических навыков, беседа с детьми о пользе зарядки, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, просмотр видеофильмов.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята! Сегодня я хотела с вами поговорить на очень важную тему – о здоровье. Как вы думаете. Что такое здоровье? (суждение детей). Да, дети, некоторые из вас понимают. Что же такое здоровье, но не все знают, что же надо делать для того, чтобы быть здоровым. Вот сегодня на занятии мне и помогут два новых моих друга поведать вам о волшебной стране – здоровье. Они пришли к нам из чудесной страны сказок. Это гномы. Одного зовут Здоровяк, а другого - растяпа (обращает внимание детей на персонажей)

- Посмотрите. Как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Растяпа?

Ответы детей.

- А почему вы так решили? Кто поделится своим мнением? (суждение детей)

- Да, я согласна с вашим мнением Крепких, сильных, редко болеющих детей называют здоровяками. Посмотрите, какой цвет лица у нашего Здоровяка. У него румяные щеки, крепкая стройная фигура, я думаю, что он занимается спортом, много гуляет на свежем воздухе, он соблюдает правила поведения

на улице, не ест не мытые фрукты и овощи, не забывает делать зарядку. И он, конечно, знает, что полезно, а что вредно для здоровья.

- Вы со мной согласны? Или кто – то думает по-другому? Поделись своим мнением, или добавьте, может я что-то, упустила и не сказала о Здоровяке.

- А как вы думаете, растяпа ведет такой – же образ жизни или нет? А почему? Правильно, по нему видно, что он растяпа. Давайте с вами поможем стать ему таким как Здоровяк. Итак начинаем помогать Растяпе, но прежде всего мы должны сами показать ему пример. Я правильно говорю?

Предлагает провести оздоровительную минутку.

Физ. Минутка «Божья коровка»

№ п/п	Слова	Движения
1.	Вокруг себя покружились. И в божьих коровок превратились	Кружатся
2.	Божьи коровки, покажите ваши головки, носики, ротки, крылышки – ручки, ножки, животики	Показывают названные части тела
3.	Божьи коровки, поверните на право головки, Божьи коровки, поверните на лево головки.	Повороты головой вправо, влево
4.	Ножками притопните, крылышками хлопните.	Топают ногами. Хлопают руками
5.	Друг к другу повернулись, и мило улыбнулись	Поворачиваются, улыбаются, садятся

Воспитатель: Дети, какого человека мы называем здоровым?

Если человек боле. Ему нездоровиться, то, как он выглядит? Какие вы молодцы ребята! Что должен сделать Растяпа, чтобы быть красивым, сильным, умным, здоровым? (Ответы детей).

- Итак, теперь гном и мы знаем, что здоровье – это сила и ум. Что здоровье – это волшебная страна, это красота, это то, что нужно беречь всегда, это самое большое богатство каждого человека. Здоровье – это когда ты весел, когда у тебя все получается, когда у тебя нет температуры, и ты можешь ходить в садике гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Вы со мной согласны? Я думаю, что мы с вами помогли Растяпе и не хотелось бы, чтобы у него оставалось такое не красивое имя. Давайте с вами придумаем ему новое имя, но и внешний вид ему поменять тоже необходимо. Правда?

Сейчас каждый из вас придумает нового гнома, собственного и нарисует его. Это может быть гном – мальчик или гном –девочка. Придумайте его сами и нарисуйте, но уже опрятного, красивого, здорового (самостоятельная деятельность детей). Анализ занятия и рисунков.

Занятие 2 « С утра до вечера»

Программное содержание:

Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья.

Закрепить понятие о значимости режима дня;

Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.

Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения

Методические приёмы: Беседа, вопросы к детям объяснение, дидактическая игра «Разложи по порядку», игровой момент: рассказ воспитателя.

Материал: иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течении дня.

Словарная работа: Познакомить детей со словосочетаниями; режим дня, распорядок дня.

Предварительная работа: знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассматривание иллюстративного материала о частях суток; Чтение художественных произведений, пословиц о времени, беседы о необходимости режима дня и его значимости; просмотр видеофильмов и мультфильмов по теме.

Ход занятия

Воспитатель; Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждения детей). А ещё зачем? (ответ! детей) Да вы правы, часы нам нужны для того , чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, для того, чтобы знать когда наступит обед, время прогулки и сна.

Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей). Дети, режим, это когда выполняются все дела в течении дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, дня занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Дети, а давайте вспомним , какие мы с вами знаем пословицы о времени года. (высказывание детей).

Ребята, как вы думаете, почему одни дети всё успевают; и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у нас прибраны, одежда в порядке. Остаётся время мультики посмотреть и с котом поиграть. А у других только и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (мнение детей). Как можно назвать тех кто всё делает вовремя и тех, кто не успевает? Правильно! «Успевайки» и «Неуспевайки». Догадались или вспомнили книжку. Которую мы с вами читали?

Вы все правильно сказали. Однако у наших Успеваек есть ещё один секрет. Этот секрет режим дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим- это когда все твои дела распределены чётко по времени в течении дня.

Ребята, с чего начинается день? Что мы с вами делаем потом .Как вы проводите вечер дома? (ответы детей, дополнение воспитателя).

Дети, мы с вами говорим о том, что влияет на наше здоровье и как его укрепить. Вот сейчас нам с вами пора немножко расслабиться и укрепить своё здоровье.

Предлагаю вам провести массаж ушных раковин, который помогает чему. Как вы думаете? Да, правильно, помогает укреплению здоровья.

№	Методика проведения	Дозировка
1.	Загнуть уши вперёд сначала мизинцем, потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, затем опустить, чтобы в ушах ощутился хлопок.	Повторить 5-6 раз
2.	Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потянуть их вниз.	Повторить 5-6 раз
3.	Ввести дольшой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся выступ ушной раковины (козелок). Сдавливать и поворачивать его во все стороны.	В течении 20-30 сек.

А теперь мы с вами поиграем в игру «разложи по порядку».

Ребята по одному выходят к доске и по порядку выкладывают картинки с изображением детей. Занятых различными видами деятельности в течении дня. По ходу игры воспитатель обращает внимание детей на то, что надо ложиться вовремя спать и во время вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и тоже время. Нельзя долго смотреть телевизор. Педагог заостряет внимание, на необходимость выполнения гигиенических процедур в течении всего дня и т.д.

Воспитатель: Ребята помните. На прошлом занятии мы с вами рисовали своих «здоровеек» и придумывали им имена. Так вот, два ваших персонажа прислали нам письма, правда не знаю кто, они не написали свои имена, послушайте, я вам их прочитаю. (Звучит спокойная лирическая музыка).

Я живу в деревне, здесь тихо и хорошо. Сплю долго сколько хочу. Потом ем что-нибудь вкусненькое и так надеюсь, что опять хочется полежать. Смотрю телевизор сколько хочу, ну иногда и читаю ещё. В лесу много комаров и я туда не хожу, а на речку далеко и жарко. Я стал таким «красотуликом» толстенным, румяненьким». Вот такое письмо прислал один пап. Друг. А теперь слушайте другое письмо.

Занятие 3 «Красота тела и души»

Программное содержание:

Научить детей эстетическому воспитанию человеческого тела;
Показать значимость здорового образа жизни каждого из нас;
Раскрыть важность одного из аспектов здоровья – духовной красоты;
Воспитывать у детей желание быть нравственно и физически красивым;
Развивать фантазию, умение отображать задуманное в рисунке.

Методические приёмы: использование иллюстративного материала, вопросы к детям, рассказ воспитателя, ритмические движения, закрепление пословиц.

Материал: иллюстрации с изображением древнегреческих скульптур человека; иллюстрации к сказкам, лист бумаги. Цветные карандаши, фломастеры на каждого ребёнка.

Словарная работа: активизировать в речи детей слова: статуя, тело, Олимпийские игры, красота, благородный, равнодушный.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций, чтение художественных произведений, беседы на нравственные, этические темы.

Ход занятия:

Воспитатель: ребята, посмотрите на иллюстрацию. Как вы думаете. Кто здесь изображён? (суждение детей). Дети – это статуи, созданные древними мастерами, Мастера эти очень давно жили в стране, которая называется Грецией, а людей живших в то время- древними греками. Они много времени посвящали разным искусствам, а тело своё постоянно совершенствовали. Много бегали, прыгали, занимались гимнастикой. Они организовали самые первые олимпийские игры. Победителям этих олимпийских игр ставили мраморные памятники. С тех пор и служат изображения древних греков образцом красоты человеческого тела, которое стало таким красивым благодаря спорту.

А вам нравятся эти статуи?

Природа создала человеческое тело красивым. Но каждый должен и может его сделать лучше. Хочу услышать, что вы думаете по этому поводу. Что для этого необходимо? (высказывание детей). Да, если заниматься физкультурой и спортом, следить за осанкой. Соблюдать режим дня, то человек становится крепким, движения будут радовать глаз других людей.

Вот и мы, чтобы не засиживаться с вами сейчас встанем, выпрямим спины, красивой походкой пройдем на середину групповой комнаты и выполним под музыку несколько движений «Нерпа»

№	Методика выполнения	Дозировка
1.	Имитация ныряния в воду, и вынырнуть из воды голову наклонить вниз, затем плавно поднять, посмотреть вверх.	Повторить 6 раз
2.	Развести руки, слегка согнутые в локтях, в стороны, пальцы сомкнуты, повернуться сначала влево, затем вправо.	Повторить 6 раз
3.	Лёгкое покачивание плечей, мягкое приседание в такт музыки.	Повторить 6 раз

Ну вот, ребята, мы немного с вами подвигались, размялись и может дальше работать. Сейчас мы с вами присядем вон там на ковре на подушечках-душечках. Сядем удобно, кто, как хочет. Мы с вами знаем немало сказок о красивых, но злых людях. Каких красивых, но злых и жестоких героев сказок вы знаете? (высказывание детей). А сейчас пройдите кто желает к столам и выберите иллюстрации сказок, которые вы назвали и героев, если они там есть, красивых и злых. Назовите их. Молодцы. А теперь наоборот возьмите не иллюстрации на которых герои не очень внешне привлекательны, но очень добрые и отзывчивые. Назовите эти сказки и героев. Молодцы! Предлагает убрать материал на место.

Дети, когда человек совершает добрые и благородные поступки, мы говорим, что это нравственно красивый человек. А о человеке равнодушном, холодном, злом, хотя и красивым говорим, что он не привлекателен. Кого из своих знакомых вы можете считать красивым и почему (высказывание детей).

Как вы думаете лучше быть душой красивым или телом? (высказывание детей). Да дети, человек должен быть красив и душой и телом. И эта красота может быть только у здорового человека.

Давайте с вами вспомним пословицы (Лицом хорош, и душою пригож. И белится, и румянится, да всё не приглянется).

А теперь каждый из вас пусть нарисует, как он представляет красивого человека. Самостоятельная деятельность детей (звучит музыка).

Анализ детских работ. Воспитатель обращает внимание на доброе лицо, красивую фигуру, аккуратный вид нарисованных людей.

Занятие 4 «Будем стройные и красивые»

Программное содержание:

- Объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья;
- Показать приёмы и упражнения по формированию правильной осанки;
- Воспитывать желание быть красивым и здоровым.

Методические приёмы: работа с наглядным материалом, вопросы к детям, художественное слово, показ упражнений, разъяснения, рассказ воспитателя.

Материал: картинка с изображением верблюда, изображение сутулого человека, мешочки с песком на каждого человека.

Словарная работа: Активизировать в речи детей слова: осанка, позвоночник, сгорбленная спина.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой, рассматривание иллюстраций, посещение занятий лечебной физкультурой.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, что такое здоровье. Здоровый образ жизни? (ответы детей). Вы молодцы. Помните всё, о чём мы с вами говорили раньше на занятиях о здоровье. Сегодня с вами у нас занятие очень интересное. Послушайте стихотворение Э.Мошковской «Дедушка и мальчик». (Дети сидят на подушечках – душечках в свободной форме)

Жил старый, старый: мальчик
 С сутулою спиной.
 Он горбился за книгой,
 Сгибался за едой.
 И он ворчал. Ворчал Ворчал,
 И всех он огорчал.
 Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.
 Попросят мыть посуду,
 Ворчит – бурчит! «не буду»
 Не буду! Не буду!
 И у него был дедушка,
 Который не ворчал,
 И не ворчал. И не ворчал
 А всех он выручал.
 Какой-то странный дедушка.
 Какой-то он чудной,
 Весёлый, статный дедушка.

Ну просто молодой!

Как вы думаете, о чём говорится в этом стихотворении и о ком? (суждения детей). Да правильно, о мальчишке и его дедушке. А какую характеристику мы можем дать мальчишке. Правильно: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а дедушка наоборот.

А теперь я вам предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию (показывает сутулого человека) Что вы об этом думаете? (высказывание детей). Правильно, то же, что и о мальчишке. А как вы думаете, почему он такой сутулый и не красивая у него осанка.(суждение детей). Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела, не делал зарядку, сидел не правильно за солом. Вот я вам всегда напоминаю, чтобы вы сидели ровно. Низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

Воспитатель предлагает детям провести оздоровительную минутку.

В путь пойдём мы спозаранку,
Не забудем про осанку.
До чего трава высока,
То крапива, то осока.
Поднимаем выше ноги,
Коль идём мы по дороге.
Дождик, дождик, кап-кап-кап-
Мокрые дорожки.
Всё равно пойдём гулять,
У нас есть сапожки.

Ходьба друг за другом
Ходьба на носках, на пятках,змейкой
Ходьба высоко поднимая ноги;
Бег в среднем темпе.

А сейчас мне скажите, на этой картине кто изображён? Правильно верблюд. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него неправильная осанка? (мнение детей).

Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине – походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное и горб ему этот необходим, а у человека должна быть ровная красивая спина. Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми? Хотите иметь красивую. Правильную осанку?

Тогда давайте учиться держать осанку. Предлагает детям встать в полукруг. Дети поднимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните. Вот такая должна быть осанка.

За осанкой мы должны следить не только когда стоим, но и когда сидим. Чтобы осанка была правильной необходима каждому человеку подходящая под его рост мебель, она должна соответствовать росту. Вот почему вам определены каждому своё место за столом и оно помечено специально для вас. В вашей группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас. Я вас приглашаю сесть за столы на свои места. Мы сейчас будем учиться с вами сидеть правильно и красиво. И я надеюсь, что вы на каждом занятии будете помнить о правилах красоты вашей осанки.

Запомните три важных правила и всегда выполняйте их.

Правило первое : проверьте положение ног. Они должны опираться под столом о пол. Я хочу посмотреть все ли правильно выполнили первое правило (проверяет, исправляет ошибки).

Правило второе: проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтём на стол, кончиками указательного и среднего пальце коснитесь виска. Вот так. Это расстояние правильное. На таком расстоянии должна находится голова от стола когда вы смотрите , читаете книгу или рисуете.

Правило третье: между краем и грудью должен проходить кулачок. Проверьте , вы правильно сидите.

Давайте ещё раз повторим эти правила, чтобы запомнить и не нарушать больше их. Для того, чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой.

Анализ занятия:

Занятие 5 «Чтоб свои родные зубки мог ты дальше сохранить»

Программное содержание:

- Познакомить детей с правилами ухода за зубами;
- Объяснить детям необходимость постоянного ухода за ними;
- Воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы

Методические приемы: загадывание загадки, использование наглядности, рассказ воспитателя, вопросы к детям, показ педагогом действий.

Материал: картинка с изображением здорового и больного зуба, зеркало на каждого ребенка, картинки с изображением последовательности действий при чистке зубов, зубные щетки на каждого ребенка.

Словарная работа: активировать в речи детей слова эмаль, стоматолог, кариес, зубная щетка.

Предварительная работа:

Беседы с детьми о необходимости чистить зубы и ополаскивать рот после еды, рассматривание иллюстраций, экскурсия в стоматологический кабинет.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, я хочу вам загадать загадку, которую придумал К. Чуковский. Послушайте:

Красные двери в пещере моей,
Белые звери сидят у дверей,
И мясо и хлеб – всю добычу мою,
Я с радостью белым зверям отдаю.

Как вы думаете, о чем эта загадка? Правильно! Белые звери – это зубы. Хорошо пережевывать может тот человек, у которого здоровые зубы.

Зубы покрыты эмалью. Она очень твердая. Но если плохо ухаживать, то этот твердый материал может не выдержать. В зубах тогда появляются дырки - кариес. Посмотрите на

картинку – слева изображен здоровый зуб, а справа – больной. Скажите, чем они отличаются?

Ребята, сейчас я каждому из вас дам по зеркалу. Посмотрите, все ли ваши зубы здоровы, или есть и больные? Ребята, а что нужно делать, если есть больные зубы? Если вы обнаружили на своем зубе даже маленькую дырочку, нужно скорее идти к врачу. Если зубы лечить своевременно, то и боли при лечении не будете совсем чувствовать. А сейчас мы с вами проведем оздоровительную минутку (предлагает выйти детям на середину групповой комнаты и построиться друг за другом)

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. Предлагаю вам, ребята, Я пробраться в зимний лес | Обычная ходьба. |
| 2. Там еще не спят зайчата, Там сугробы до небес | Ходьба с высоким подниманием колена. |
| 3. Зимний лес такой дремучий, И мороз такой колючий | Дети растирают щеки, и потираю руки. |
| 4. От мороза убежим скорее
Наши ноженьки согреем | Легкий бег, Выполняют мягкие пружинки |

А сейчас дети тихонечко садимся на свои места и продолжим наше занятие.

Кто из вас лечил зубы?

Кто не боится этого делать?

Я хочу вам прочитать стихотворение Л.Фадеевой «Лечим зубы»

Мы сидим у кабинета.

До чего же страшно это!

А какой он врач зубной?

Не с ногой ли костяной?

И не в ступе ли сидит?

Не взлохмачен?

Не сердит?

Дверь тихонько приоткрылась,

Врач – царица появилась!

Улыбнулась мне слегка:

«Первый» Вижу смельчака!»

Две минуты был я в кресле!

Даже три – с влезаньем если.

Боль терпел не просто так, а за то, что я смельчак!

А кто из вас знает, как можно еще назвать зубного врача?

А нужно ли ходить к стоматологу, если кажется, что ваши зубы целы?

Дети, даже если зубы не болят, то все равно их нужно показывать врачу: а вдруг он заметит самое начало заболевания зуба? К зубному врачу обязательно нужно ходить 2 раза в год. Тогда ваши зубы всегда будут целыми. А что еще нужно делать. Чтобы зубы не болели?

Я сейчас вас ознакомлю с правилами, которые вы все должны обязательно знать.

- Полощи зубы теплой водой после каждого приема пищи;
- Чисти зубы утром после завтрака и перед сном;
- Обязательно 2 раза в год посещай зубного врача – стоматолога;
- Не ешь очень горячую и очень холодную пищу;
- Никогда не грызи твердые предметы.

Дети вы должны всегда помнить, что зубы вы должны чистить только своей щеткой, которую следует хранить в чистоте, хорошо промытую, хранить в специальном стаканчике ручкой вниз. Тогда щетка быстро подсохнет, а это очень важно, так как микробы долго сохраняются на влажной щетке.

Ребята, посмотрите на картинки на которых изображено в какой последовательности и как правильно чистить зубы. А теперь давайте с вами повторим правила, которые помогают нам сохранить зубы здоровыми. (Предложить детям повторить движения зубной щетки в той последовательности, что и на картинках).

Воспитатель.

Чтоб тебе мой друг, с тоскою

Не пришлось на склоне лет.

Страшной челюстью вставною

Пережевать обед,

Чтоб свои родные зубки

Смог ты дольше сохранить,

Надо чистить их почаще.

Надо вовремя лечить!

А сейчас поиграем в одну очень интересную и полезную игру «Что полезно, а что вредно для зубов». (Дети встают в круг)

Если я назову то, что полезно для зубов, вы будете улыбаться.

Если я назову то, что вредно – закроете рот ладошкой.

Анализ занятия.

Авторы - составители: З.А. Алексеева – заведующая

Е.Ю. Филатова – старший воспитатель

А.М. Приемохова – медсестра

Т.А. Варфоломеева – инструктор физвоспитания

Рецензент: А.С. Кузьмина – методист по дошкольному воспитанию

В данной программе представлен опыт работы муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития детей «Золотые зёрнышки» с. Детчино

Представленный материал отражает новые подходы к решению вопросов оздоровления и физического развития подрастающего поколения.

Пояснительная записка

Всемирная Организация здравоохранения определила задачи по достижению здоровья для всех так: «Осознанная ответственность общества и, прежде всего, каждого человека за сохранение и поддержание на надлежащем уровне собственного ... здоровья – ключевой фактор, без которого усилия служб национального здравоохранения по достижению здоровья для всех, будут оставаться недостаточно эффективными» Копенгаген, 1985.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Если двадцать пять лет назад рождалось 20 – 25 % ослабленных детей, то сейчас число «физиологически незрелых» новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз.

По статистике, каждый четвертый больничный лист выдается по уходу за больным ребенком. Таким образом, детская заболеваемость сказывается не только на состоянии здоровья ребенка, но и наносит значительный ущерб трудовым ресурсам страны. А из больных детей вырастают взрослые с более серьезными заболеваниями.

Среди основных причин, определяющих низкие показатели здоровья населения, выделяются: нездоровый образ жизни, неблагоприятные санитарно – гигиенические и эпидемические условия на рабочих местах, высокий уровень психосоциального напряжения.

Нет необходимости выстраивать дальше всю цепочку негативных социально-экономических последствий, выражающихся в отсутствии комплексного интегрированного подхода к решению проблемы острой социальной значимости – организации полноценной работы дошкольного образовательного учреждения по физическому воспитанию, коррекции физического развития детей с намечающимися отклонениями в формировании опорно – двигательной сферы, являющейся базисом здорового и полноценного развития всех систем организма.

Программа «Здоровье» способствует системно, планомерно, систематически обеспечивать воспитание здорового ребенка и формирование у него компетентности здоровьесбережения.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ "ЗДОРОВЬЕ"

ЦЕЛЬ:

охрана и укрепление здоровья детей и формирование предпосылок здорового образа жизни на основе создания эффективной здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольном учреждении

ЗАДАЧИ:

- ◆ организация рационального режима дня, обеспечение суточной продолжительности сна в соответствии с возрастными и индивидуальными потребностями;
- ◆ создание условий для оптимального двигательного режима;
- ◆ организация полноценного питания;
- ◆ осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;
- ◆ обеспечение благоприятной гигиенической обстановки и условий для культурно-гигиенического воспитания детей;
- ◆ создание атмосферы психологического комфорта и предупреждения травматизма;
- ◆ обеспечение безопасности;
- ◆ реализация индивидуально – дифференцированного подхода к детям.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

➔ **ВАРИАТИВНОСТЬ**

➔ **НАУЧНОСТЬ**

➔ **НЕПРЕРЫВНОСТЬ И ЦЕЛОСТНОСТЬ**

➔ **ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ**

➔ **ДОСТУПНОСТЬ**

➔ **АКТИВНОСТЬ**

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

- Обеспечение физического, психического и эмоционального благополучия в условиях дошкольного учреждения и семьи;
- Внедрение новых подходов в организацию рационального режима дня в соответствии с возрастными и индивидуальными потребностями;
- Создание условий для оптимального двигательного режима;
- Организация полноценного питания;
- Осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;
- Создание атмосферы психологического комфорта и предупреждение утомления;
- Обеспечение благоприятной гигиенической обстановки и условий для культурно-гигиенического воспитания детей;
- Обеспечение безопасности детей, социального благополучия ребёнка в условиях семьи и ДОУ;
- Формирование знаний и представлений об основах здорового образа жизни, о себе, о своём здоровье, о своей безопасности;
- Использование научно-обоснованных программ в соответствии с возрастными особенностями детей;
- Участие в реализации программы всего коллектива и родителей.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

*Качественное обновление
системы воспитания и развития детей
дошкольного возраста, сохранение
лучших сторон «классической» системы
воспитания и соединение её с
современными методиками воспитания
и развития детей. Обогащение культуры
педагогического процесса.*

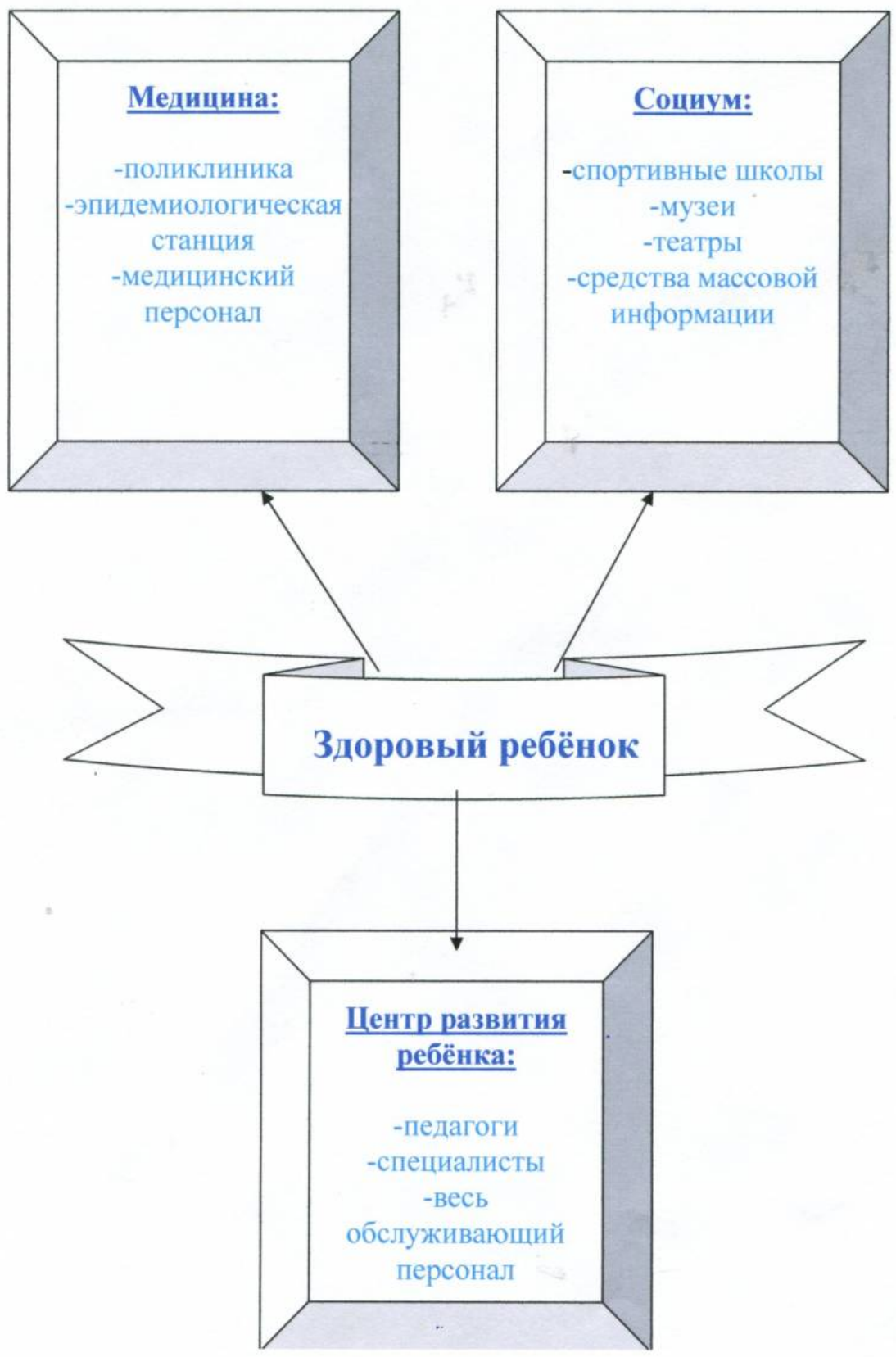
ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ
- ОВЛАДЕНИЕ ДЕТЬМИ НАВЫКОВ САМООЗДОРОВЛЕНИЯ, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

- ❖ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ
- ❖ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ
- ❖ ФИЗИЧЕСКОЕ
- ❖ КОРРЕКЦИОННОЕ
- ❖ КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА

Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольном учреждении.



Участники здоровьесберегающей деятельности в дошкольном учреждении.

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы «Здоровье»;
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

Инструктор по физкультуре:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- дыхательная гимнастика, физкультурные занятия;
- закаливания (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами)

Старшая медицинская сестра:

- обследование детей, выявление патологии; утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей.

Старший воспитатель:

- нормативно-правовое, программно-методическое обеспечение реализации программы «Здоровье»;
- проведение мониторинга (совместно с педперсоналом);
- контроль за реализацией

Воспитатели:

- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда (ЗОЖ);
- закаливающие мероприятия;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- дыхательная гимнастика;
- привлечение родителей (работа с родителями по данной теме)

Завхоз:

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- создание мат-технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы «Здоровье»

Младший обслуживающий персонал:

- Соблюдение санитарно-охранительного режима;
- помощь педагогам в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий

Повар:

- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд рационального питания.

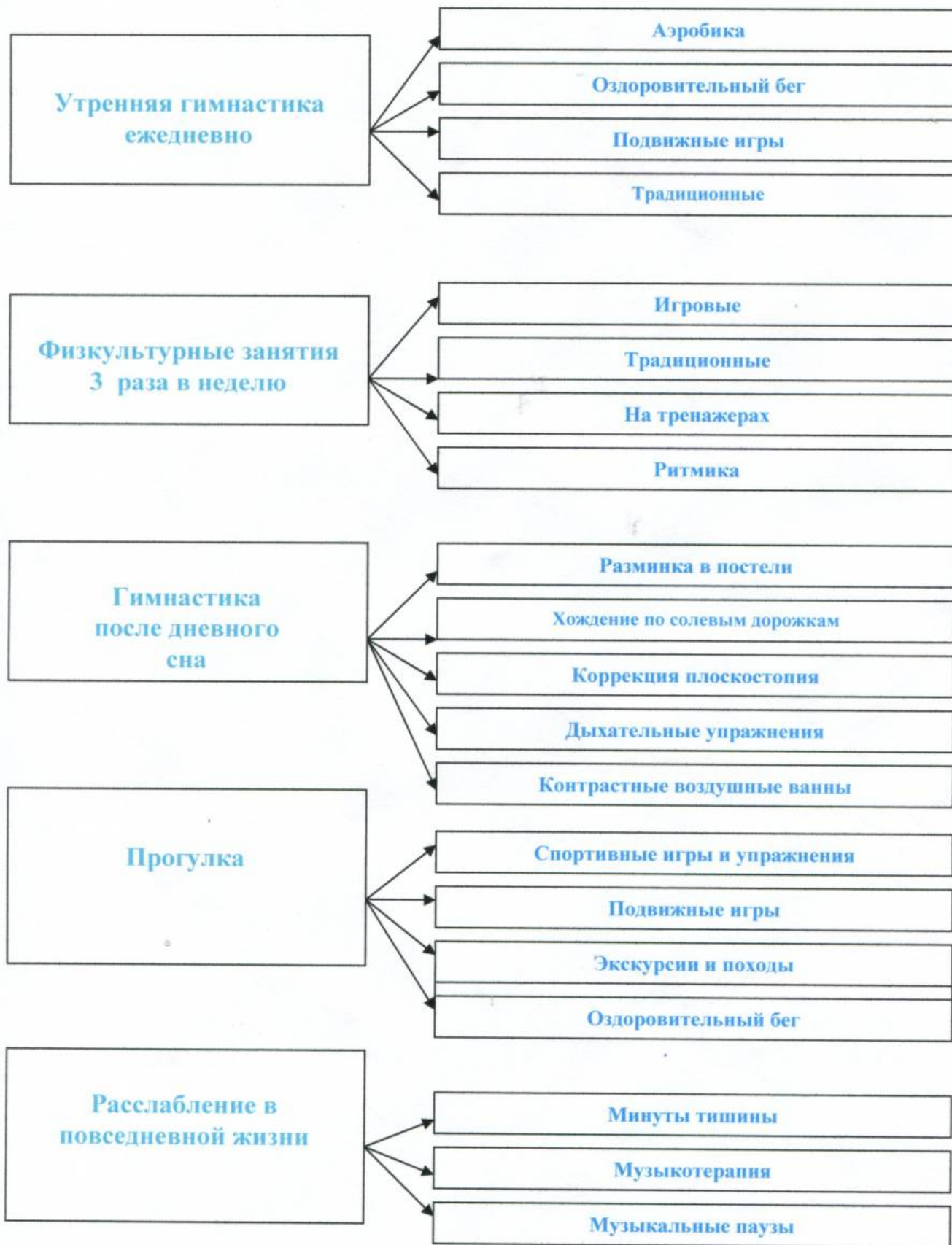
РЕБЁНОК

**РЕЗУЛЬТАТ: ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК, КОМПЕТЕНТНОСТЬ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ.**

Культура внешнего вида	
Соблюдение спокойного доброжелательного тона в общении	Культура педагогического общения
Умение заинтересовать, увлечь сообщением	
Умение мобилизовать рабочее самочувствие	Саморегуляция
Умение сдерживать себя в стрессовых ситуациях	
Умение создать необходимое настроение	
Грамматическая правильность речи	Культура речи
Выразительность, образность речи	
Профессиональная компетентность	
Самооценка	
Умение грамотно планировать свою деятельность	
Уважение к личности ребёнка и осуществление индивидуального подхода	

12

ВАРИАНТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В МДОУ «ЗОЛОТЫЕ ЗЕРНЫШКИ»



Диспансеризация,
изучение анамнеза
детей

Снижение утомления
различными методами

Музыкотерапия

Консультации врача

Кварцевание
помещений

Фрукты, салаты,
витамиотерапия

Двигательный режим,
подвижные игры

Витаминный чай, чай с
лимоном, отвар
шиповника, чай

Натуропатия (прием
фитонцидов: лука,
чеснока)

**Система
оздоровительно-
профилактических
мероприятий в
МДОУ «Золотые
зернышки»**

Диагностика показателей
здоровья и анкетирование

Система закаливающих
мероприятий
круглогодично

Введение в сон под чтение
худ.лит-ры, колыбельную
музыку

Поливитамины:
«Пантошка», «Ревит»,
аскорбиновая кислота

Игры и упражнения для
детей с плоскостопием

Самомассаж

Профилактическая
фитотерапия

Дыхательная гимнастика

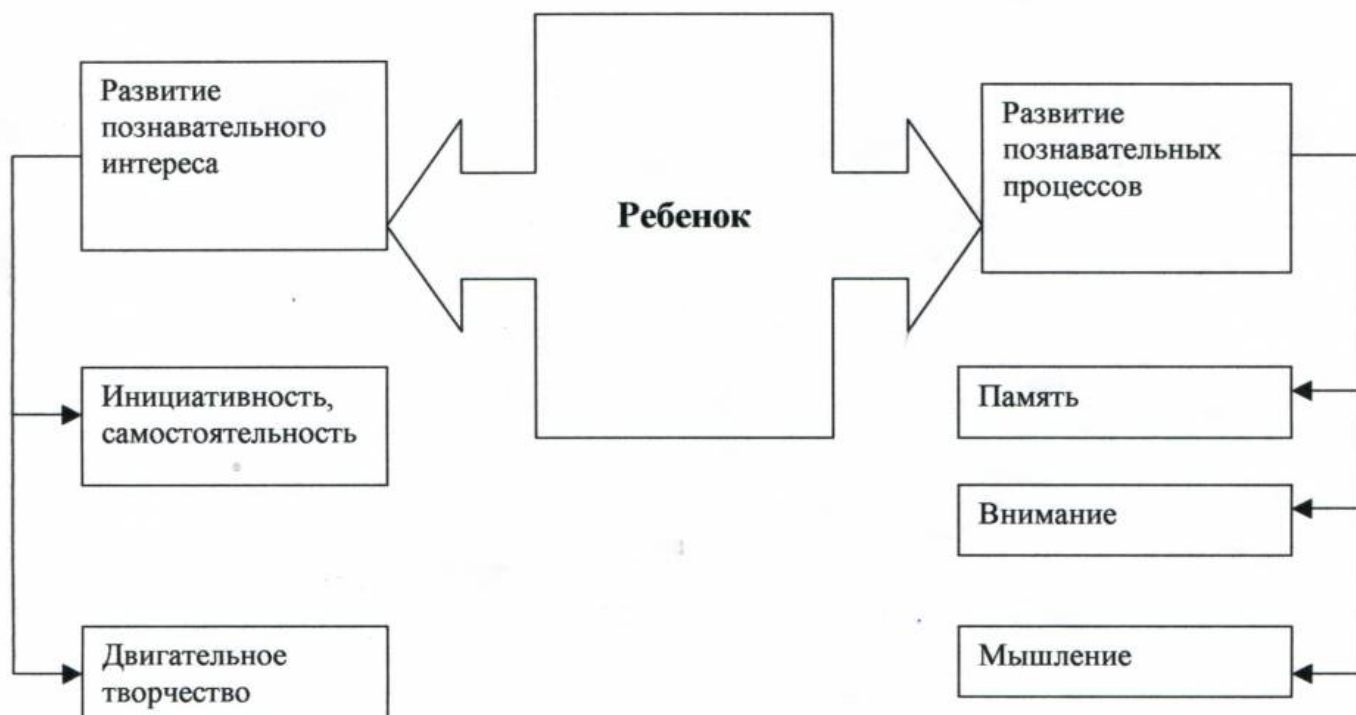
Гимнастика для глаз,
пальчиковая гимнастика

Развивающая физкультура.

Цель: *воспитание здорового, физически развитого ребенка, развитие познавательного интереса и активизация познавательных процессов /внимания, памяти, мышления/.*

задачи		
оздоровительные	образовательные	Воспитательные
<ul style="list-style-type: none">Гармоничное психосоматическое развитие, повышение устойчивости к различным заболеваниям	<ul style="list-style-type: none">Развитие физических качествСовершенствование двигательных умений и навыков.Развитие психических процессов /внимания, памяти, мышления/.	<ul style="list-style-type: none">Развитие, творчества, инициативы, самостоятельности.Воспитание нравственных основ личности /товарищества, взаимопомощи/.

нетрадиционные занятия по физкультуре



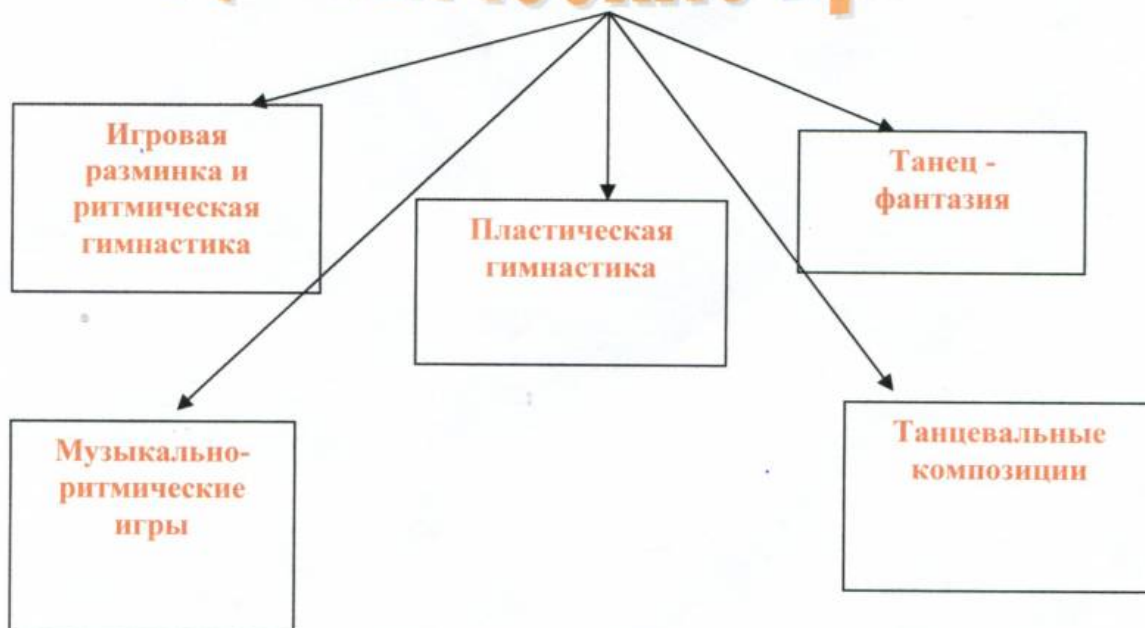
РИТМИКА

Цели: Приобщение ребенка к миру танца и музыки, формировать культуру движений, их выразительность, способствовать развитию творческих проявлений.

Задачи:

- * Формировать эмоционально-эстетическое восприятие окружающего мира и человека через музыку и движения.
- * Учить понимать язык музыки и выражать его в танце.
- * Способствовать физическому развитию ребенка (осанка, правильное дыхание и т.д.)

педагогические приемы



**Система физкультурно-оздоровительной работы в
МДОУ «Золотые зернышки»**

№ п/п	Мероприятие	Возрастные группы	Периодичность	Ответственный
ОБСЛЕДОВАНИЕ				
1.	Обследование уровня физического развития, физической подготовленности детей	Средние, старшие, подготовительные	2 раза в год (сентябрь, апрель)	Старший воспит., Ст. медсестра, Восп-ль физо.
2.	Диспансеризация	По плану поликлиники	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, врач, старшая медсестра.
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп, воспитатель по ФИЗО
2.	Физкультурные занятия: • в зале • на воздухе	Все группы	3 раза в неделю: • 2 раза • 1 раз	Восп-ль по ФИЗО, Воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп, воспитатель по физо
5.	Спортивные упражнения	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Ст.и подг. группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раза в месяц	Восп-ль по физо
8.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Восп-ль по физо, Муз.рук-ль, воспитатели групп.
9.	День здоровья	Все группы (кроме ясельной)	1 раза в квартал	Восп-ль по физо, Муз.рук-ль, воспитатели групп.
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги

Зав. гр. Жич



ЛЕЧЕБНО – ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний	Все группы	В неблагоприятные периоды возникновения инфекции (осень-весна)	Ст. медсестра
3.	Гимнастика для глаз	Все группы	В течение года, ежедневно	Ст. медсестра воспитатели
4.	Лечебная физкультура: • плоскостопие	По показаниям назначению врача	2 раза в неделю	Воспитатель ФИЗО
5.	Дыхательные упражнения	Все группы	Ежедневно	Ст. медсестра воспитатели Вос-ль ФИЗО

НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

1.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра Пом. Воспитателя
2.	Употребление в пищу чесночных гренок	Все группы	Ежедневно во время обеда	Воспитатели, пом.воспитателя

ЗАКАЛИВАНИЕ

1.	Ходьба босиком	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели групп, воспитатель по физо
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп, Пом. Восп-ля
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп, Пом. Восп-ля
4.	Ходьба по оздоровительным дорожкам	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	

Зав. д/с: *Александрова*

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детского сада «Золотые Зернышки»

Оздоровительно-профилактическая работа в дошкольном учреждении.

№ п/п	Мероприятие	Время в режиме дня	Возрастные группы	Ответственный
1.	Закаливание: - контрастные воздушные ванны;	после дневного сна, на физкультур. занятиях	Мл., средн., старш., подг.	Воспитатели, воспитатель по физкультуре
	- ходьба босиком;	после дневного сна, на занятиях физкультурой в зале	Мл., средн., старш., подг.	Воспитатели, воспитатель по физкультуре
	- ходьба по солевым дорожкам	Ежедневно после дневного сна	Средние, старшие группы	
	- облегченная одежда детей;	в течение дня	Мл., средн., старш., подг.	Воспитатели групп, помощники воспитателей
	- мытье рук, лица, шеи прохладной водой;	в течение дня	Мл., средн., старш., подг.	Воспитатели групп, помощники воспитателей
2.	Кварцевание помещений	По плану медсестры	Все группы	Ст. медсестра
3.	Нетрадиционные методы оздоровления: 1. Полоскание горла водой комнатной температуры.	Ежедневно после еды	Мл., средн., старш., подг.	Воспитатели групп, помощники воспитателей
	2. Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Все группы	Воспитатели групп, пом. воспитателя
	3. Прием в пищу чесночных гренок	Ежедневно	Все группы	Воспитатели групп, пом. воспитателя
4.	1. Тропа «ЗДОРОВЬЯ»	На прогулке в теплое время года	Средние, старшие, подг. группы	Воспитатели групп, пом. воспитателя

Зав. Г.С. Шиф



Организация питания в МДОУ «Золотые зернышки»

№ п/п	Организация питания	Возрастные группы	Ответственный
1.	Подготовка к приему пищи: <ul style="list-style-type: none"> • выполнение режима питания; • эмоциональное состояние детей; 	Мл., средн., старш., подг.	Воспитатель, помощник воспитателя
2.	Эстетика: <ul style="list-style-type: none"> • организация завтрака; • организация обеда; • организация полдника; 	Мл., средн., старш., подг.	Воспитатель, помощник воспитателя
3.	Формирование культуры еды: <ul style="list-style-type: none"> • обстановка за столом (эмоциональная); • уровень умений пользоваться столовыми приборами; • формирование навыка есть разнообразную пищу; 	Мл., средн., старш., подг.	Ст. воспитатель, Воспитатель
4.	Роль воспитателя: <ul style="list-style-type: none"> • сервировка стола; • подача нового блюда; • аппетит детей; • обучение культуре приема пищи; • учет медицинских показаний; 	Мл., средн., старш., подг.	Воспитатель
5.	Роль помощника воспитателя: <ul style="list-style-type: none"> • соблюдение санитарно-гигиенического режима в группе; • соблюдение графика получения питания; • транспортировка продуктов питания от пищеблока до группы; • норма блюд в группе; • соответствие посуды требованиям СанПиНа 	Мл., средн., старш., подг.	Помощник воспитателя