

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт менеджмента и права  
Кафедра экономики и менеджмента

**Формирование здоровьесберегающей среды в дошкольном  
образовательном учреждении**

Выпускная квалификационная работа

По направлению подготовки: «44.03.01-Педагогическое образование»,

Профиль

«Педагогика общего образования»

Квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав.кафедрой:  
\_\_\_\_\_ С.Л.Фоменко  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Руководитель ОПОП:  
\_\_\_\_\_ Н.И.Мазурчук  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Нормоконтролёр:  
\_\_\_\_\_ Н.В. Бутакова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Исполнитель  
Жумагулова Галина Викторовна,  
обучающийся БП-53z группы  
5 курса заочного отделения

Научный руководитель  
Антипова Елена Петровна,  
доцент, кандидат пед.наук

\_\_\_\_\_ подпись

Екатеринбург 2017

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	6
ГЛАВА 2. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 40.....	33
2.2. Анализ состояния здоровья и физического развития дошкольников в ДОУ.....	47
Выводы по главе.....	56
.....	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	62
Приложение 1.....	68
Приложение 2.....	70
Приложение 3.....	79
Приложение 4.....	81
Приложение 5.....	89
Приложение 6.....	97

## **ВВЕДЕНИЕ**

Сегодня проблема здоровья детей беспокоит всех. Государство рассматривает сохранение и укрепление здоровья детей как необходимое условие для развития физических, интеллектуальных и моральных способностей личности, права каждого человека. Проблема сохранения и

целенаправленного формирования здоровья детей в современных условиях развития России остаётся приоритетной государственной задачей, о чем свидетельствует принятый правительством ряд законов - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2016), «Концепция национальной безопасности РФ до 2020 г».

Однако важность проблемы сохранения и укрепления здоровья детей становится все более очевидной из-за того, что в последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья дошкольников, поэтому данная проблема чрезвычайно важна и актуальна.

**Актуальность темы исследования.** Дошкольный возраст - это время, когда организм ребенка активно развивается, формируются основные черты личности и характер. Поэтому в данном возрасте у ребенка закладывается основа физического и психического здоровья - вырабатываются правильные привычки и представления о здоровом образе жизни.

Любой ребенок успешен в процессе обучения, если он здоров. Но ухудшение экологической ситуации, неправильное питание, уменьшение двигательной активности детей неизменно ведут к нарушению здоровья. Поэтому, чтобы сохранить и укрепить здоровье ребенка, необходимо уже в условиях дошкольных учреждений формировать здоровьесберегающую среду.

Здоровьесбережение – это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья. Формирование здоровой среды в дошкольных образовательных учреждениях основано на анализе и исследовании информации о состоянии здоровья и уровне физического развития каждого ребенка.

Актуальность исследования и проблемы обусловили выбор темы исследования «Формирование здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении».

В данной выпускной квалификационной работе рассматривается формирование здоровьесберегающей среды в дошкольных образовательных учреждениях. Данная тема актуальна, т.к. закладывать основы здорового образа жизни необходимо уже в дошкольном возрасте.

**Объект исследования** – процесс развития детей в ДОУ.

**Предмет исследования** – формирование здоровьесберегающей среды в дошкольных образовательных учреждениях.

**Цель исследования** – выявить эффективность влияния здоровьесберегающей среды на снижение уровня заболеваемости, здоровья воспитанников ДОУ.

**Гипотеза** исследования состоит в том, что эффективная организация формирования здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.

Для достижения указанной цели необходимо решить следующие задачи:

- а) проанализировать понятие и компоненты здоровьесберегающей среды;
- б) изучить методы и направления ее формирования;
- в) рассмотреть современное состояние здоровьесберегающей среды в дошкольных образовательных учреждениях.

**Теоретическими основами** для написания данной работы явились работы Алямовской В.Г., Сердюковской Г.Н., Тарасовой Т.А.

**Информационную базу** данной работы составили медицинская документация и статистические отчеты МКДОУ детский сад № 40.

**Практическая значимость** работы - разработка методических рекомендаций для педагогов по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

**Теоретическая значимость** работы - дополнение понятия здоровьесберегающей среды компонентом «Методическое сопровождение реализации компонентов здоровьесберегающей среды».

**Структура работы.** Работа состоит из введения, двух глав, объединяющие шесть параграфов, выводов, заключения, списка используемой литературы в количестве 55 источников, таблиц и рисунков в количестве 8 штук, 9 приложений.

Во введении обоснована актуальность рассматриваемой проблемы, определены цель, задачи, объект, предмет исследования, раскрыта его теоретическая и информационная база, сформулирована теоретическая и практическая значимость.

В первой главе рассматривается понятие и компоненты здоровьесберегающей среды, методы и направления ее формирования, а также современное состояние здоровьесберегающей среды в дошкольных образовательных учреждениях.

Вторая глава посвящена формированию здоровьесберегающей среды в МКДОУ детский сад № 40, в которой анализируется состояние здоровья и физическое развитие старших дошкольников, представлены основные компоненты формирования здоровьесберегающей среды в ДОУ, сделаны выводы о результатах формирования здоровьесберегающей среды в ДОУ.

В заключении формулируются основные выводы и даются рекомендации по формированию здоровьесберегающей среды в дошкольных образовательных учреждениях.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

## **1.1. Понятие и компоненты здоровьесберегающей среды**

В настоящее время сохранение и укрепление здоровья детей является одной из основных стратегических задач развития страны.

В соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос об укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро [53].

Первые шаги на пути к здоровью, стремление вести здоровый образ жизни, самопознание, развитие культуры здоровья происходят в дошкольном учреждении. Оттого, насколько грамотно и правильно организована работа с детьми по сбережению здоровья, насколько эффективно и результативно используются для этого условия детского сада, зависит состояние здоровья детей. Деятельность по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду строится на основе комплексного подхода, направленного на всестороннее развитие личности ребенка, на принципах гуманизации педагогического процесса, с опорой на единство требований дошкольного учреждения и семьи.

В детском саду малыш приобретает первоначальные навыки и знания, первый жизненный опыт общения со сверстниками, учится быть самостоятельным. Все это ребенок может постигнуть, если посещает детский сад регулярно, а это возможно лишь в том случае, если ребенок здоров. За состоянием здоровья ребенка, безусловно, следят родители, но уже с самого раннего детства важно научить самого ребенка следить за своим здоровьем. И успех такого обучения, несомненно, зависит от знаний и умений воспитателей. Поэтому важнейшей задачей дошкольного образовательного

учреждения является выработка у детей знаний и практических навыков для поддержания и укрепления здоровья, а также необходимости в систематических занятиях физической культурой и спортом, создании здоровьесберегающей среды.

Отношение ребенка к своему здоровью формирует потребность в здоровом образе жизни. Двигательная активность усиливает защитные функции организма, содействует предупреждению заболеваний. Ребенку важно заниматься оздоровительной физкультурой в детском саду, где он проводит большую часть времени, а также дома с родителями. Систематическая физическая подготовка дает положительный результат в сохранении и укреплении здоровья. Поэтому в условиях дошкольных образовательных учреждениях необходимо организовать деятельность по созданию среды, сохраняющей здоровье ребенка.

Здоровьесберегающая среда включает окружающую среду, которая сохраняет, формирует и укрепляет здоровье детей дошкольного возраста.

Впервые понятие «здоровьесберегающая среда» ввел Н. К. Смирнов, который считал, что здоровьесбережение не может выступать основной целью образовательного процесса, это всего лишь одна из задач достижения главной цели. Н.К. Смирнов определял здоровьесберегающую среду как качественную характеристику образовательной деятельности, которая показывает насколько «решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса» [48, С.2].

Данное понятие объединяет среду социальную и окружающую. Социальная среда относится к материальным и духовным условиям, в которых человек существует и создает свою деятельность. Для дошкольников социальная среда включает его непосредственное окружение - это семья, ребята из группы детского сада. Окружающая среда - это среда обитания и деятельности человека, то, что его окружает - природная среда, техногенная среда (здания, сооружения и пр.).

Здоровьесберегающая среда – это гибкая, развивающая система, основой которой является эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.

Климова Т.В. дает следующую формулировку понятию «здоровьесберегающая среда». Здоровьесберегающее пространство на современном этапе рассматривается как комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную, морально-нравственную и бытовую среду в семье и детском саду [21].

Здоровьесберегающая среда – это здоровое психолого-педагогическое пространство в образовательном учреждении. Это комплекс условий, организуемых администрацией сада, всем педагогическим коллективом при обязательном участии самих воспитанников и их родителей в целях обеспечения охраны и укрепления здоровья детей, создания оптимальных условий для профессиональной деятельности педагогов.

В слагаемые этого пространства включается все, с чем воспитанники соприкасаются в течение дня. Это их взаимоотношения с родителями, со сверстниками, окружающая среда, учебный процесс и активная деятельность во вне учебное время. Здоровая среда обучает, воспитывает, формирует представление о мире в сознании ребенка и остается как основа культуры человека и общества в целом. Невысокий процент заболеваемости детей и окружающих их взрослых автоматически становится показателем компетентно построенной среды, в которой обучаются и воспитываются дети и находятся взрослые [31].

Здоровьесберегающая среда - это благоприятная среда обитания и деятельности человека, а также окружающие его общественные, материальные и духовные условия, оказывающие положительное влияние на

его здоровье. Здоровьесберегающая среда обеспечивает благополучное развитие ребенка, и способствует его успешной социализации [10].

Т.е. понятие «здоровьесберегающая среда» это среда, которая полноценно формирует личность, содействует ее физическому, духовному и социальному благополучию. В самом словосочетании «здоровьесберегающая среда» основополагающим понятием является здоровье. Здоровье - это благополучие, жизненная сила, возможность работать, отдыхать, жить и быть уверенным в своем будущем.

В отечественной педагогике здоровье ребенка рассматривали такие исследователи, как Алямовская В.Г., Антропова М.В., Дьяченко О.М.. Так Алямовская В.Г. в своей программе «Здоровье» создала комплексную систему воспитания ребенка-дошкольника, «здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства» [3]. Данная программа включает в себя следующие направления:

- обеспечение психологического благополучия;
- охрана и укрепление здоровья детей;
- духовное здоровье;
- нравственное здоровье, приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям.

Основными составляющими индивидуального здоровья человека являются такие компоненты:

- телесный - это текущее состояние органов человека, его индивидуальное развитие;
- физический - это уровень роста и развития органов человека;
- психический - это состояние общего духовного комфорта, которое обеспечивает нормальное поведение и реакции человека. Такое состояние связано с биологическими и социальными потребностями и уровнем их удовлетворения;

-нравственный - это ценности, установки, мотивы поведения человека в обществе.

Здоровье как физическое воспитание рассматривается ученым Матвеевым Л.П., как гигиеническое воспитание – Сердюковской Г.Н., и как нравственное воспитание - Микляевой Н.В. Вопросы приобщения детей к здоровому образу жизни рассматривают Тарасова Т.А., Зайцев Г.К.

Матвеев Л.П. физическое воспитание рассматривает как многолетний процесс после рождения. В первой многолетней стадии этого процесса (дошкольный возраст) проводится базовый курс физического воспитания подрастающего поколения, проводимый в ДОУ, в семье, физкультурно-спортивных секциях [27].

Вопросам состояния здоровья детей были посвящены многие работы Сердюковской Г.Н. Так в руководстве «Гигиена детей и подростков», написанном в соавторстве с Сухаревым А.Г., отдельные главы посвящены гигиеническим основам физического воспитания, гигиене питания, гигиеническому обучению детей [45]. Данная работа помогает оценить здоровье детей, безошибочно анализировать результаты проводимых профилактических медицинских осмотров, осуществлять эффективные профилактические мероприятия.

Хороший теоретический и практический материал для педагогов дошкольных учреждений представлен в работах заслуженного учителя РФ Тарасовой Т.А.[50]. В ее пособиях даны рекомендации по формированию первоначальных знаний у детей от 2 до 7 лет о здоровом образе жизни, о воспитании интереса к оздоровлению собственного организма, о развитии навыков ведения здорового образа жизни и укрепления своего здоровья.

Цель здоровьесберегающей среды в ДОУ:

-в отношении ребенка - обеспечение высокого уровня здоровья воспитанника детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к своему здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять

его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

-в отношении взрослых – помощь в становлении культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

В современных условиях модернизации образования очень важно не ограничиваться формированием лишь только ценностного отношения к здоровью, а формировать компетентность здоровьесбережения средствами каждого учебного предмета и воспитания.

Компетентность здоровьесбережения понимается как стремление и умение педагога использовать свои знания, ценностные ориентации, опыт работы в конкретных ситуациях, требующих выбора и принятия решений в пользу здоровья. Таким образом, компетентность здоровьесбережения связана не только с усвоением знаний, способов деятельности, но и с присвоением ценностных ориентаций о важности здоровья и здорового образа жизни; норм и правил гигиены. Это также опыт применения знаний, умений, ценностных ориентаций в здоровьесберегающей деятельности, готовность и способность заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих на протяжении всей жизни.

Чтобы дети научились следовать правилам здорового образа жизни, необходимо создать хорошие условия для развития личности в детском саду. Эти условия благоприятно сказываются на процессе развития ребенка, способствуют сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

К таким условиям можно отнести основные компоненты здоровьесберегающей среды:

- благоприятный морально-психологический климат;
- санитарно-эпидемиологический режим и гигиенические условия жизнедеятельности детей;

- полноценное питание детей, соблюдение режима питания;
- физическое воспитание детей;
- рациональный учебно-воспитательный процесс и учебная нагрузка;
- лечебно-профилактическая работа с детьми и сотрудниками.

Рассмотрим каждый компонент подробнее.

Необходимо создать благоприятный моральный и психологический климат, чтобы устранить и предотвратить эмоциональное напряжение детей. Педагоги должны избегать стресса или ослаблять их воздействие на детей с помощью специальных методов.

Неблагоприятный психологический климат может быть связан с неподготовленностью детей к требуемым физическим и образовательным нагрузкам, с завышенными требованиями со стороны взрослых и отрицательной оценкой воспитателя, к нему может привести и просто нервное напряжение педагога. Сюда же можно отнести и такие факторы, как неполноценное питание, ограниченность свободы движений, реакция организма на погоду, неправильный режим сна и отдыха, недостаток внимания к детям. Поэтому психическое состояние ребенка должно соблюдаться и учитываться для обеспечения физического и психологического здоровья.

Санитарно-эпидемиологический режим и гигиенические условия жизнедеятельности детей регламентируются нормативно-правовыми документами, которые неукоснительно должны знать и соблюдать все сотрудники дошкольных учреждений.

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций [44] устанавливают требования к:

- условиям размещения ДОУ;
- оборудованию и содержанию территории;
- помещениям, их оборудованию и содержанию;
- естественному и искусственному освещению помещений;

- отоплению и вентиляции;
- водоснабжению и канализации;
- организации питания;
- приему детей в ДООУ;
- организации режима дня;
- организации физического воспитания;
- личной гигиене персонала.

Наряду с обязательными требованиями санитарные правила содержат также рекомендации по созданию благоприятных условий содержания и воспитания детей. К ним относятся: оптимальный световой и температурный режимы, режим проветривания, режим питья и питания, режим сна и занятий с прогулками, рекомендации к одежде на улице и в помещении.

Санитарно-эпидемиологический режим в ДООУ должен обеспечивать уход за детьми и контролироваться руководителем ДООУ.

Полноценное питание и соблюдение режима питания оздоравливает детей. Физические и умственные нагрузки ребенка приводят к энергозатратам, которые необходимо восполнять. Это возможно сделать за счет питания. К этому компоненту здоровьесберегающей среды предъявляются особые требования. Продукты питания должны храниться, готовиться и распределяться в соответствии с правилами, обязаны соблюдаться необходимые условия к мытью посуды и содержанию пищевого блока ДООУ. Ежемесячно должны выполняться нормы питания в соответствии с инструкциями. Также предусматривается дополнительное питание для ослабленных детей, соблюдение диеты для детей с заболеваниями и при карантине. Питание должно быть полноценным, включать кисломолочные продукты, обогащенные бифидобактериями, оздоровительные коктейли, натуральные соки, фрукты, свежую зелень и овощи.

Для детей необходимо создавать комфортные условия приема пищи. Для того чтобы ребенок с удовольствием садился за стол, нужно следить за качеством предлагаемых блюд, меню должно быть разнообразным,

соответствующим потребностям детского организма, важен и сам процесс приема пищи.

Режим питания является одним из условий рационального питания. Следует строго соблюдать время приема пищи и интервал между ними. Дети привыкают жить согласно режиму детского сада, и при желании родители стремятся придерживаться его дома.

В связи с тем, что в некоторых детских садах наблюдается ухудшение качества питания детей, необходим непрерывный и постоянный контроль за правильной организацией питания. Как показывает опыт, уход и правильное рациональное питание способствуют здоровью и хорошему настроению ребенка.

Физическое воспитание детей направлено на формирование двигательных навыков и оздоровление ребенка. Это способствует гармоничному развитию личности ребенка.

Педагог обязан вырабатывать у малыша осмысленное отношение к спортивным упражнениям, играм. Ребенок проявляет самостоятельность, инициативу, творчество уже на утренней зарядке. Упражнения должны быть систематическими и последовательными, необходимо задействовать все группы мышц. Только ежедневное повторение двигательных навыков способствует их правильному выполнению.

Оздоровительные задачи физического воспитания направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Необходимо способствовать совершенствованию защитных функций организма с помощью закаливания, повышать устойчивость к заболеваниям и негативным влияниям окружающей среды. В дошкольном возрасте формируется правильная осанка, опорно-двигательный аппарат, развиваются мышцы тела, совершенствуется деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем.

В процессе физического воспитания у ребенка появляются гигиенические навыки, способность к самостоятельной организации спортивных игр. Благодаря физическому воспитанию появляются такие

позитивные черты характера, как самостоятельность и чуткость, закладываются нравственные основы - справедливость, взаимовыручка, ответственность, ребенок учится работать в коллективе. Кроме того прививаются волевые качества - ребенок становится смелым, решительным, уверенным в себе, настойчивым в преодолении трудностей.

Таким образом, физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка в дошкольный период.

Образовательный процесс в детском саду устанавливается в соответствии с требованием инструктивно-методического письма Министерства образования РФ от 14 марта 2000 г. №65/23-16 «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

Учебная нагрузка должна составлять: для младшей и средней группы - 2 занятия в первой половине дня, продолжительностью не более 10-15 минут, в старшей и подготовительной - 3 занятия в первой половине дня продолжительностью для старшей группы - не более 20-25 минут, в подготовительной - 25-30 минут. В середине занятий обязательно должна проводиться физкультминутка.

В течение дня организованные занятия должны чередоваться со свободным временем и отдыхом детей. Повышенная интеллектуальная и физическая нагрузка приводит к переутомлению, неврозу у детей, что отражается на настроении и состоянии здоровья ребенка. Поэтому нагрузка детей должна определяться содержанием образования, формами организации обучения, а также режимом пребывания воспитанников в детском саду и их возрастными особенностями [37].

Общее время занятий включает 50% занятия умственного напряжения, и остальные 50% - занятия эстетического и физкультурно-оздоровительного направления.

Лечебно-профилактическая работа с детьми содержит комплекс мер с целью укрепления здоровья ребенка, повышения способности его организма

противостоять воздействиям внешней среды, а также реабилитацию ребенка после болезни. Такие мероприятия ведутся по специальной программе, которую разрабатывают на основе анализа состояния здоровья и физического развития дошкольников.

Например, разработке мероприятий по профилактике гриппа предшествует анализ заболеваемости детей в течение нескольких лет. В процессе анализа определяются пик и частота заболеваемости. После определения периодов повышенной заболеваемости строится алгоритм лечебно-профилактической деятельности, выбираются адекватные средства оздоровления детей. Во время болезни ведутся физиотерапевтические и общеукрепляющие процедуры. Нужно научить детей описывать свое самочувствие, обучать способам промывки носа, полоскания горла. Педагоги уменьшают образовательные и физические нагрузки, больше времени проводят на свежем воздухе, эмоционально насыщают пребывание ребенка в детском саду.

Профилактика отклонений в физическом развитии включает утреннюю зарядку, физкультурные занятия, гимнастку после сна, физкультминутки между занятиями. Оздоровительные мероприятия включают закаливание, прием витаминов, обучение уходу за своим телом.

В помещениях, где находятся дети, обеспечивают комфортную температуру воздуха. В групповых помещениях, музыкальном зале температура воздуха составляет  $+20^{\circ}\text{C}$ , в спальнях комнатах  $+16+18^{\circ}\text{C}$ , в туалетных комнатах  $+22+24^{\circ}\text{C}$ , в физкультурном зале  $+18^{\circ}\text{C}$ .

Таким образом, все компоненты здоровьесберегающей среды создают эмоционально-комфортные условия для пребывания детей в детском саду, формируют здоровый образ жизни и сохраняют здоровье ребенка на всех этапах его обучения и развития.

## **1.2. Методы и направления формирования здоровьесберегающей среды**

Под методами формирования здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении понимают способы применения средств, позволяющих беречь и укреплять здоровье детей.

Применяют две группы методов - специфические и общепедагогические.

Специфические методы характерны только для процесса формирования здоровьесберегающей среды, общепедагогические методы применяются во всех случаях обучения и воспитания.

К одним из специфических методов относят методы строго регламентированного упражнения. Суть этого метода состоит в том, что каждое упражнение выполняется в строго определенной форме и с определенной нагрузкой. С помощью этого метода осуществляется двигательная активность, интервалы между упражнениями, воспитываются физические качества.

Используя игровой метод, физические упражнения проводят в виде игры. Игровой метод вызывает эмоции у детей, что создает положительное отношение к занятиям физическими упражнениями. Дети очень любят подвижные игры, различные игровые занятия, любят использовать различные стенды, снаряды. Игровой метод развивает ловкость, быстроту ориентирования, находчивость, самостоятельность, инициативность у детей.

Для игрового метода характерны:

- сюжетность действий;
- разнообразие способов достижения целей (выигрыша), потому что существуют различные пути к цели во время игры;
- возможность комбинированного применения различных двигательных действий.

Важной особенностью игры является эмоциональность и ограниченная возможность дозировки нагрузки. Во время игры дошкольники могут перенести без затруднений большую нагрузку, нежели ту, которую можно дать на обычных занятиях.

Кроме того, игра предоставляет большие возможности для инициативы, находчивости, творчества и способствует существенному развитию ловкости, быстроты ориентировки в пространстве.

С помощью соревновательного метода проводятся упражнения в виде соревнований, где дети могут сравнить свои физические возможности, раскрывают полностью психологические и функциональные возможности.

Соревнование имеет существенное значение как способ организации и стимулирования в различных сферах жизни, в том числе и спорте.

Важной чертой соревнований является сопоставление сил в борьбе за лидерство, за достижение высоких результатов.

Фактор соперничества, награды и поощрения победителей создают высокий эмоциональный фон, который усиливает эффект выполнения физических упражнений. По сравнению с другими методами, соревновательный метод предъявляет самые высокие требования к физическим качествам и способствует их наивысшему развитию.

При верном применении игрового и соревновательного методов у дошкольников раскрываются все внутренние резервы для воспитания командного духа, настойчивости, выдержки, дисциплины.

Специфические методы обучают технике выполнения физических упражнений и воспитывают физические качества.

К общепедагогическим методам формирования среды здоровьесбережения в ДОУ относятся словесный метод и метод наглядного воздействия.

Для словесного метода характерно непосредственное общение воспитателя и детей, которое порождает эмоции, чувства, вызывает положительное отношение к формированию знаний.

Словесные методы активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию наиболее точных зрительных представлений о движении. Известно, что временные связи устанавливаются в коре головного мозга быстрее и прочнее, когда мышечно-двигательный раздражитель сочетается с речедвигательным. Благодаря этой комбинации в дальнейшем легко удастся оживить след зрительного образа движения, возрождая след словесного обозначения (название упражнения вызывает отчетливое представление о нем). И, наоборот, при наблюдении за физическими упражнениями оживляется след словесного обозначения. Таким образом, словесные обозначения могут быть такими же раздражителями, как и физические упражнения. С помощью слова детям сообщают знания, дают задания, повышают интерес к их выполнению, анализируют и оценивают достигнутые результаты.

Основные словесные методы для ДОУ:

-рассказы воспитателя воздействуют на ум, чувства, фантазию детей (в сознании детей создаются яркие представления о рассказанном);

-рассказы детей совершенствуют знания и речевое умение;

-чтение художественной литературы позволяет расширить кругозор детей, формирует понимание характера героя, его действия и поступки;

-беседы применяют для уточнения и коррекции знаний. Сначала воспитатель проводит предварительные беседы, знакомит детей с новыми навыками, а затем обобщает с ними полученные знания, закрепляет их.

К группе наглядных методов, используемых в дошкольном обучении, относятся:

- наблюдение;

- рассматривание картин;

- демонстрация диафильмов и кинофильмов, видеофильмов;

- демонстрация наглядных пособий;

- показ изображений с применением компьютеров;

- некоторые приемы обучения, в отдельных случаях выступающие в качестве самостоятельных методов: показ образца задания, способа действия.

Наблюдение является одним из основных, ведущих методов дошкольного образования. В зависимости от характера познавательных задач в обучении используются наблюдения разного вида:

- распознающего характера, в ходе которых формируются знания о свойствах и качествах предметов и явлений;
- за изменением и преобразованием объектов;
- репродуктивного характера, когда по отдельным признакам устанавливается состояние объекта, по части – картина всего явления.

Наблюдение - это умение всматриваться в явления окружающего мира, выделять в них существенное, главное, замечать происходящие изменения, устанавливать их причины, делать выводы. Наблюдению ребенка следует учить с раннего возраста, развивая его наблюдательность, умение сосредотачиваться на наблюдаемом объекте, замечать основное, размышлять над увиденным, выражать мысли словом.

Непосредственное наблюдение детьми изучаемых объектов имеет важное значение для формирования полноценных представлений и развития познавательных процессов - восприятия, памяти, мышления, воображения. В процессе наблюдения осуществляется разнообразная мыслительная деятельность ребенка: поиск ответов на поставленные вопросы, сравнение, сопоставление.

Наблюдения проводятся на специальных занятиях (наблюдение за рыбкой, кошкой с котятами), на экскурсиях. Однако педагог должен уметь использовать для организации наблюдения любую незапланированную ситуацию, если это позволяет обогатить детей яркими представлениями, вызвать у них гамму чувств и эмоций.

В обучении дошкольников используют разные виды наблюдений: кратковременные и длительные наблюдения, а также повторные и сравнительные. Длительные наблюдения дают возможность знакомить детей

с процессом развития, с изменением состояния объекта, что представляется необходимым материалом для развития мыслительной деятельности (сравнение, различение, выделение существенных признаков, установление причинно-следственных связей). Для длительных наблюдений подбирают различные объекты, которые находятся в стадии преобразования, изменения, развития (строительство дома; птицы, прилетающие на участок дошкольного учреждения; растение, выращиваемое в уголке природы или на огороде, в цветнике).

Сравнительные наблюдения имеют особое значение для развития мыслительной деятельности детей. Детям среднего дошкольного возраста предлагают для сравнения два непосредственно наблюдаемых объекта: ворону и воробья, ель и березу. Старшие дошкольники могут сравнивать наблюдаемый объект с другим, непосредственно не воспринимаемым в данный момент (сравнение по представлению): автобус и трамвай, река и озеро, газета и журнал, парк и лес.

Эффективность метода наблюдения обеспечивается при выполнении воспитателем следующих требований:

- объект наблюдения должен быть интересен для детей, так как при наличии интереса формируются более отчетливые представления;

- должна быть ясность и конкретность постановки цели перед детьми, задач наблюдения, что обеспечивает полноту восприятия (будем наблюдать за ежиком, потом его нарисуем, придумаем о нем рассказ);

- систематическое, последовательное развертывание процесса наблюдения в соответствии с поставленными задачами, особенностями объектов;

- объект наблюдается в таких условиях, которые позволяют выявить его характерные особенности. Поэтому, если это возможно, наблюдения должны проводиться в естественной обстановке (ежика лучше наблюдать на лужайке детского сада, а не в групповой комнате и т.п.);

- учет возрастных возможностей детей при отборе объема представлений, формируемых в ходе наблюдения;

- наблюдение должно сопровождаться точным конкретным словом: называть предметы, их признаки, действия;

- знания, полученные в процессе наблюдения, зародившиеся чувства и отношение к наблюдаемому объекту должны получить свое дальнейшее развитие в деятельности детей (в пересказывании, рисовании, лепке, аппликации, художественном труде, игре).

Наглядный метод – рассматривание картин, репродукций картин и картинок.

Это важный метод обучения детей дошкольного возраста, который позволяет решать ряд дидактических задач. Наглядные средства дают ребенку наглядный образ знакомых и незнакомых предметов. При помощи картин, репродукций картин и картинок у детей формируются статические наглядные образы.

Рассматривание картин в первую очередь помогает понять ребенку, что искусство отображает находящуюся вокруг нас реальность, а также позволяет художнику изобразить плод его воображения, фантазии. Кроме того, это очень важно для развития эстетических вкусов ребенка, моральных и эмоциональных оценок и представлений об окружающем. Рассматривание картин помогает лучше понять и даже почувствовать яркие эмоциональные переживания, учит сопереживать, вырабатывать собственное отношение к увиденному.

На картине можно подробно рассмотреть предмет, его составные части, обнаружить качества, которые в жизни ребенку удастся заметить не всегда. Благодаря этому осуществляются уточнение, расширение, углубление представлений об окружающем мире.

Рассматривание картин помогает развивать наблюдательность, мыслительные процессы (сравнение, различение, обобщение, анализ),

обогащает речь, оказывает влияние на интересы ребенка. Картина дает пищу для ума, для фантазии, творческой работы малыша.

Наглядный метод: демонстрация диафильмов, кинофильмов, видеофильмов, спектаклей в образовательной работе помогает решению двух больших задач:

- 1) расширение знаний детей и развитие их речи;
- 2) воспитание культурного зрителя, способного к глубокому восприятию.

Наглядные приемы обучения: показ способов действий, показ образца.

Эти приемы основаны главным образом на подражании и его роли в усвоении ребенком знаний и умений. Показ действий, способов работы, последовательности ее выполнения используется на физкультурных, музыкальных занятиях, на занятиях по изобразительной деятельности, в трудовом обучении. Этот прием раскрывает перед детьми задачу предстоящей работы, направляет их внимание, память, мышление. Показ обязан быть точным, четким. Необходимо, чтобы дети увидели каждое движение, заметили особенности его выполнения.

Любое свое действие педагог обозначает словом: «Делаю лунку в земле, но не очень глубокую. Теперь осторожно беру черенок. Осторожно, потому что у него очень тонкие и хрупкие корни, их легко повредить». Слово должно дополнять движение, характеризовать его направление. Иногда к показу отдельных движений, действий педагог привлекает кого-то из детей, подготовив ребенка заблаговременно.

Показ образца используется в обучении – в изобразительной деятельности, в ручном труде, в художественном. Педагог привлекает детей к анализу образца, определяет этапы выполнения.

Метод наглядного воздействия способствует зрительному, слуховому и двигательному восприятию детьми выполняемых заданий. Воспитатель лично показывает упражнение или по его просьбе показывает кто-то из ребят. При показе физических упражнений создается зрительное представление.

Чтобы создать у ребенка правильное представление об упражнении иногда приходится показывать его несколько раз. В процессе обучения полезно, чтобы дети наблюдали друг за другом, и отмечали правильность его выполнения. Для уточнения техники физических упражнений используют картины, рисунки, демонстрацию видео уроков и мультфильмов. Рассматривая их, дети уточняют свое зрительное представление о выполняемом упражнении. Т.к. дошкольнику свойственно стремление копировать кого-либо, то используют подражание действиям животных, птиц и т.д. при обучении физическим упражнениям. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают детей выполнять упражнения несколько раз, что способствует закреплению навыка, развитию выносливости. При выполнении упражнений используют зрительные и звуковые ориентиры. К зрительным ориентирам относят разметку пола, предметы. Предметы стимулируют детей, побуждают выполнить упражнение с большей силой. Звуковые ориентиры (бубен, дудка, погремушка) применяют для освоения ритма и темпа движений под звуки музыкальных инструментов.

Применение этих методов находится в зависимости от мастерства и собственной заинтересованности воспитателя, от возраста дошкольников, от места нахождения детского сада. Групповое использование методов способствует формированию здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Направления формирования здоровьесберегающей среды сохраняют и развивают здоровье дошкольников.

Основными направлениями являются:

- а) совершенствование нормативно-правовых условий организации ДОУ;
- б) создание комплекса управленческих условий в ДОУ;
- в) развитие материально-технической базы для сохранения здоровья детей;
- г) оптимизация двигательной активности дошкольников.

Рассмотрим основные направления подробно.

а) Нормативно-правовые условия организации детского сада регламентированы локальными и нормативным актами по сохранению и развитию здоровья детей. Каждое полугодие в ДОО проводится анализ состояния здоровья детей, оформляются статические отчеты о состоянии здоровья. В начале нового учебного года утверждаются режим питания и сна.

Ежедневно в первой половине дня воспитателями организовываются оздоровительные режимные моменты (зарядка, физкультминутки). Учебные занятия проводятся с исключением факторов, отрицательно влияющих на состояние здоровья детей (неподвижная поза, отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесной информации, отсутствие эмоционального фона).

Все субъекты образовательного учреждения информируются о состоянии здоровья детей и условиях, способствующих сохранению и развитию здоровья. Раз в год должен проводиться мониторинг физического здоровья по результатам медосмотра. Два раза в год проводятся родительские собрания по актуализации ценности здоровья.

б) Создание комплекса управленческих условий включает следующие функции: организационно - содержательные, информационно-аналитические, мотивационно-целевые, планово-прогностические, организационно-исполнительские, контрольно-диагностические.

- организация оздоровительных режимных моментов в организации непосредственно-образовательной деятельности в первой половине дня (утренняя гимнастика, физкультминутки);

- организация непосредственно-образовательной деятельности с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье воспитанников (отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно-информационного принципа образовательного процесса, отсутствие чувственно-эмоционального фона);

- составление расписания непосредственно-образовательной деятельности, предусматривающее чередование образовательных областей, которые позволяют частичную релаксацию воспитанников;
- составление расписания второй половины дня (кружки, секции);
- своевременное информирование о состоянии здоровья воспитанников и условиях, способствующих сохранению и развитию здоровья;
- мониторинг физического здоровья воспитанников;
- анализ состояния психического здоровья вновь поступивших воспитанников;
- проведение общих родительских собраний по актуализации ценности здоровья сбережения;
- проведение педагогических совещаний на тему «Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста, как одна из форм здоровья сбережения»;
- формирование программы мониторинга, направленной на изучение реализации принципов диалогизации, проблематизации, индивидуализации.

в) Материально-техническая база создает условия для полноценной двигательной деятельности детей, формирования основных двигательных способностей и умений, повышает функциональные возможности детского организма, развивает физические качества и способности. В спортивном зале детского сада проводятся физкультурные занятия, утренняя гимнастика, досуг. В зале должен иметься спортивный инвентарь - шведская стенка, гимнастические скамейки, мячи, обручи, кегли. Для повышения эмоционального фона должно использоваться музыкальное сопровождение.

Все педагоги образовательного учреждения обеспечиваются научно-методической литературой - учебники, учебные пособия, методические пособия, рекомендации и указания. Так как единой программы по физическому воспитанию детей, утвержденных Министерством Образования РФ и обязательных для всех, нет, ДООУ составляют собственные программы на базе рекомендательных программ федерального уровня.

Развитие материально-технической базы ДООУ способствует созданию здоровых и безопасных условий пребывания детей в ДООУ, оснащению учреждения спортивным оборудованием и инвентарем, укреплению здоровья детей за счет спортивного и медицинского оборудования, тем самым повышает удовлетворенность детей и их родителей деятельностью ДООУ.

г) Оптимизации двигательной активности способствуют:

- учет индивидуальных особенностей детей, проявляющихся в ходе самостоятельной деятельности;

- учет индивидуального уровня двигательной активности;

- правильная организация двигательного режима в течение дня;

- разумное сочетание движений различной интенсивности;

- эргономичная организация блока специально-организованной деятельности (занятий): разнообразие форм организаций, продумывание содержательного компонента, достаточная моторная плотность;

- повышение активности на отдыхе посредством введения разнообразных форм (досугов, праздников, развлечений);

- дифференцированный подход к процессу организации двигательной активности детей.

Двигательный режим является обязательной составляющей общего распорядка дня в детском саду. Уменьшение движения в режиме дня неблагоприятно влияет на формирование важных систем организма, понижает защитные силы детского организма.

Для оптимизации двигательного режима разработана и реализована программа с разнообразными формами двигательной активности. Двигательный режим ориентирован на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Применяются следующие виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой на воздухе и в помещении, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика

оздоровительный бег, дозированная ходьба, гимнастика после сна и прохождение по тропе здоровья, закаливание, спортивные досуги и праздники, занятия с элементами лечебной физкультуры.

### **1.3. Современное состояние здоровьесберегающей среды в дошкольных образовательных учреждениях**

Согласно новому этапу реформы образовательной системы РФ одной из ключевых задач является сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование у них ценности здоровья, создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении для полноценного развития ребенка.

Вопрос формирования сбережения здоровья в дошкольных учреждениях прежде всего ориентирован на соблюдение условий гармоничного физического развития ребенка.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных отмечено, что здоровье человека только на 8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению экспертов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. И педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач. Воспитатель обязан знать психолого-педагогические технологии, которые позволяют ему работать таким образом, чтобы не причинить вреда здоровью своим воспитанникам на занятиях. Образовательная среда должна быть безопасной для здоровья.

В ДООУ используются следующие здоровьесберегающие технологии:

-физкультурно-оздоровительные - воздушное закаливание, дыхательная гимнастика, массаж, гимнастика для глаз, витаминотерапия;

-психологические - психогимнастика, пальчиковая гимнастика, логоритмика.

Состояние здоровьесберегающей среды в любом ДООУ можно оценить по основным признакам. Одним из таких признаков является предметно-

пространственная среда. Буквально во всех детских садах действует спортивный зал, медицинский кабинет, в некоторых устроена сенсорная комната, имеется стадион. Эти помещения оснащены всем необходимым оборудованием и инвентарем для организации работы с детьми по их физическому воспитанию и сохранению здоровья.

В спортивном зале имеется необходимое спортивно-игровое оснащение - гимнастическая стенка, мягкие спортивные модули, массажные дорожки, разнообразный спортивный инвентарь - мячи, обручи, кегли, корзины, скакалки, гимнастические палки и т.д.

Медицинские кабинеты в ДОО оснащены необходимой мебелью и аппаратурой, которая изготовлена в соответствии с существующими нормативами и имеет сертификаты соответствия. В медкабинете проводятся медосмотры воспитанников ДОО, вакцинация, туберкулинодиагностика и оказание первой медицинской помощи. Каждое медицинское помещение в ДОО оснащено устройствами и материалами для соблюдения противоэпидемиологического режима - антибактериальный облучатель воздуха, емкости для дезинфекции инструментов и расходных материалов, а также их хранения.

Воспитательно-образовательный процесс в группах ДОО основывается в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями. В помещении групп имеется пространство для организации активной деятельности детей, создаются спортивные уголки для возможности проведения индивидуальных и внутригрупповых работ по укреплению здоровья.

Во многих детских садах организована деятельность по типу «Тропы здоровья», где составляется ряд спортивных предметов для работ всех мышц тела ребенка и профилактики плоскостопия, к примеру, травянистый покров, песчаный покров, резиновый коврик, лотки с галькой, шишками, камнями и т.п. С помощью такого комплекса в игровой форме дети проводят время с пользой для здоровья - улучшаются координация движений, функции

сердечнососудистой и дыхательной систем, повышается устойчивость организма к инфекциям, улучшается эмоциональное состояние детей.

При оформлении групп и подборе материала для игр многие педагоги дошкольных учреждений учитывают цветовое сопровождение. Правильный выбор цвета стен, штор, мебели, аксессуаров воздействует более эффективно на развитие двигательных навыков детей, влияет на их эмоциональное состояние. Каждый новый учебный год в детском саду воспитатели начинают с перемен в оформлении групп и участков, педагоги стараются следить за интересами современных детей, поэтому все расходные и игровые материалы обновляются. Цветовое оформление выбирается в соответствии с особенностями цветовосприятия детей и назначением помещения. В практике используют контрастные цветовые сочетания и сближенные тона.

Для проведения здоровьесберегающих технологий в дошкольных учреждениях проводят комплексную диагностику состояния здоровья и физического развития каждого ребенка и наблюдение за динамикой изменений. С помощью диагностики определяют возможность овладения основными двигательными навыками, чтобы выработать индивидуальную нагрузку, определяют необходимость в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятиях, нацеленных на устранение недостатков в физическом воспитании ребенка.

Большое внимание уделяют повышению двигательной активности детей. Для этого предусматривают время, кратность проведения и формы двигательной активности - утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, бег, гимнастика после сна, прохождение тропы здоровья, музыкальные и физкультурные занятия.

Особое значение в деятельности педагогического коллектива по созданию здоровьесберегающей среды уделяется:

- воспитанию у ребенка общечеловеческих ценностей, культурных традиций;

- подбору здоровьесберегающих технологий для организации образовательной деятельности дошкольников;

- составлению совместных программ с культурно-образовательными и спортивно-оздоровительными учреждениями (например, проведение занятий в бассейне, соревнований в дворцах спорта и культуры) с оказанием помощи и участием родителей;

- организации деятельности по общественно-полезному совместному труду, например, участие родителей в оформлении группы, уборке участков для прогулок детей;

- взаимоотношениям родителей с воспитателями.

Все эти направления реализуются для положительной адаптации детей в детском саду и за его пределами, направлены на активное участие родителей в совместной деятельности семьи и ДОО.

О современном состоянии здоровьесберегающей среды в дошкольных образовательных учреждениях можно сказать, что оно находится на среднем удовлетворительном уровне. Без здоровой окружающей среды невозможен полноценный воспитательно-образовательный процесс. Роспотребнадзор в детских садах проводит контроль уровня качества предоставляемых услуг и соблюдения санитарных норм, поэтому руководители и педагоги этих дошкольных учреждений следят за соответствием результатов деятельности ДОО стандартам и требованиям дошкольного образования.

Поэтому можно сказать, что современные подходы к формированию здоровьесберегающей среды в ДОО ориентированы на создание эмоциональных и комфортных условий нахождения ребенка в учреждении и способствуют физическому и духовному воспитанию и оздоровлению воспитанников.

## Выводы по главе

В первой главе рассмотрены теоретические основы здоровьесберегающей среды в дошкольных образовательных учреждениях.

За основу взято определение Климовой Т.В., которая дает следующую формулировку понятию «здоровьесберегающая среда». Здоровьесберегающая среда – это комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную, морально-нравственную и бытовую среду в семье и детском саду.

Основные компоненты здоровьесберегающей среды:

- благоприятный морально-психологический климат;
- санитарно-эпидемиологический режим и гигиенические условия жизнедеятельности детей;
- полноценное питание детей, соблюдение режима питания;
- физическое воспитание детей;
- рациональный учебно-воспитательный процесс и учебная нагрузка;
- лечебно-профилактическая работа с детьми и сотрудниками.

Под методами формирования здоровьесберегающей среды в ДОУ понимают способы применения средств, позволяющих сохранять и укреплять здоровье детей. Применяют две группы методов: специфические и общепедагогические.

Направления формирования здоровьесберегающей среды сохраняют и развивают здоровье дошкольников. Основными направлениями являются:

- а) совершенствование нормативно-правовых условий ДОУ;
- б) создание комплекса управленческих условий в ДОУ;
- в) развитие материально-технической базы для сохранения здоровья детей;
- г) оптимизация двигательной активности дошкольников.

## **ГЛАВА 2. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В МКДОУ ДЕТСКИЙ САД № 40**

### **2.1. Основные компоненты формирования здоровьесберегающей среды в ДОУ № 40**

В связи с тем, что состояние здоровья детей на современном уровне развития не может быть оценено как благополучное, возникает необходимость создания эффективной оздоровительной среды в детском саду, т.к. дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для начала физического развития ребенка.

К формированию здоровьесберегающей среды в детском саду нужно подходить в комплексе, чтобы этот процесс был нацелен на всестороннее становление личности ребенка, построен на гуманных принципах педагогического процесса и опирался на согласованность требований дошкольного учреждения и семьи.

В МКДОУ № 40 накоплен определенный опыт работы по формированию здоровьесберегающей среды.

Здоровьесберегающая среда МКДОУ № 40 включает в себя следующие компоненты:

#### **1. Оптимизация санитарно-гигиенических условий воспитания и обучения.**

Реализация этого направления обеспечивается соблюдением санитарно - гигиенических требований к:

- размещению дошкольного образовательного учреждения;
- участку дошкольного образовательного учреждения;
- зданию дошкольного образовательного учреждения;
- оборудованию помещений дошкольного учреждения;
- воздушно - тепловому режиму образовательного учреждения;
- естественному и искусственному освещению;
- водоснабжению и канализации;

-условиям и режиму воспитания и обучения в дошкольном образовательном учреждении.

2. Рациональная организация учебно-воспитательного процесса и режима учебной нагрузки.

Руководство ДООУ несет ответственность за соответствие программ и технологий обучения и воспитания, методов и организации учебно-воспитательного процесса возрастным, психическим и физиологическим возможностям детей.

Для детей ясельного возраста от 1,5 до 3 лет планируют 10 занятий в неделю продолжительностью не более 8 - 10 мин. Разрешается проводить одно занятие в первую и одно занятие во вторую половину дня. В теплое время года максимальное число занятий проводят на участке во время прогулки детей. Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста составляет - в младшей группе 11 занятий, в средней группе 12 занятий, в старшей группе 15 занятий, в подготовительной 17 занятий.

3. Обеспечение полноценного питания детей в дошкольном образовательном учреждении.

При организации питания следует руководствоваться санитарно - эпидемиологическими требованиями, предъявляемыми к организациям общественного питания, к условиям, срокам хранения особо скоропортящихся продуктов, к организации рационального питания обучающихся в дошкольных образовательных учреждениях.

Организация питания возлагается на администрацию дошкольного образовательного учреждения, а контроль за фактическим питанием и санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока является обязанностью медицинских работников.

При организации питания следует соблюдать возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых продуктах.

Сбалансированное и рациональное питание в детском саду является основой для гармоничного развития ребенка в современном обществе. В ДОУ питание организовано в групповых комнатах и осуществляется по 10-дневному типовому меню для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3 до 7 лет. В меню 4-х разового питания включены продукты, богатые белком (рыба, мясо), которые принимаются в первой половине дня. Во второй половине дня детям предлагают молочные и овощные блюда, выпечку. Ежедневно в меню включают овощи, фрукты, кисломолочные продукты. Для того чтобы прием пищи в детском саду приносил удовольствие и пользу для детей используют безопасную посуду, изящную сервировку стола, а также мебель, соответствующую росту ребенка. Чтобы поддерживать сбалансированное питание и в домашних условиях в родительский уголок помещают меню выходного дня с рекомендациями для родителей.

Питание для формирования здоровьесберегающей среды определяется полноценностью, сбалансированностью суточного рациона, правильным распределением пищи по приемам в течение дня.

#### 4. Усовершенствование системы физического воспитания.

В помещении спортивного зала обновлено физкультурное оборудование для активной двигательной деятельности. Многообразие оборудования позволяет применять его в различных видах занятий по физической культуре, развивает произвольность движений детей, позволяет импровизировать. Перечень оборудования для ходьбы, бега, равновесия, для прыжков, для катания, бросания и ловли, для ползания и лазания, для обще развивающих упражнений представлен в Приложении 1.

В помещении спортивного зала устроена комната с сухим бассейном. Польза такого бассейна довольно высока. Играя в сухом бассейне, дети поддаются физической нагрузке, которая благотворно воздействует на общее развитие и состояние здоровья ребенка. В частности, улучшается работа центральной нервной системы, деятельность сердечнососудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, активизируется течение

обменных процессов, нормализуется масса тела. Во время активных игр в бассейне укрепляются все группы мышц, формируется правильная осанка. Детский сухой бассейн оказывает закаливающий эффект, благотворное сенсорное влияние, позитивно воздействует на психоэмоциональное состояние ребенка. Дети испытывают большое удовольствие и радость, окунаясь в волны бассейна и развлекаясь среди множества различных разноцветных шаров. В сухом бассейне с шариками проводятся различные физические упражнения общеукрепляющего и лечебного характера.

На территории детского сада устроена спортивная площадка с брусками из дерева, турниками, кольцами. По периметру площадки сделана беговая дорожка. Большая часть площадки остается свободной для коллективных подвижных игр, спортивных и гимнастических упражнений. Снаряды на площадке размещены с образованием полосы препятствий для упражнений на всевозможные группы мышц.

Таким образом, можно сказать, что физкультурно-оздоровительная среда нашего детского сада является комфортной, рационально организованной, насыщенной разнообразными материалами и оборудованием, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья и физического развития детей.

Одним из наиболее важных аспектов является правильное распределение детей на медицинские группы для занятий физической культурой.

В ДООУ все дети для занятий физической культурой распределяются на две медицинские группы:

1) основная – дети не имеют медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий в полном объеме по «Программе воспитания в детском саду»;

2) ослабленная – дети имеют ограничения временного характера в величине и интенсивности физической нагрузки.

К ослабленной группе относятся дети:

- II, III и IV групп здоровья;
- часто и длительно болеющие;
- реконвалесценты после длительных заболеваний.

Дети, отнесенные к ослабленной группе, получают более низкую нагрузку в рамках всех разделов физического воспитания. Т.е. двигательная деятельность этих детей ограничена, в основном, при проведении организованных форм занятий:

- утренней гимнастики;
- физкультурных занятий;
- подвижных игр;
- спортивных упражнений.

При организации занятий воспитатель должен:

- сократить число повторений каждого упражнения;
- исключить трудные упражнения;
- снизить количество повторений движений в игре, при выполнении спортивных и беговых упражнений.

Медико-педагогические наблюдения на физкультурных занятиях в ДОУ проводятся не менее 2 раз в течение года в каждой возрастной группе.

5. Обеспечение психологического комфорта всем участникам образовательного процесса.

Психологическое благополучие создается всеми участниками воспитательного процесса.

И конечно, в центре внимания, прежде всего, находится ребенок.

Комфортная среда для ребенка – это возможность проявления:

- активности в познавательной и игровой деятельности;
- высокого уровня мотивации;
- комфортных условий, которые создаются в коллективе сверстников;
- удовлетворенностью воспитательным процессом;
- реализации своих индивидуальных возможностей.

Ответственность за психологический климат несут взрослые: педагоги детского сада и родители.

Педагоги отвечают за организацию учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях. А роль родителей заключается в создании благоприятной микросоциальной среды в семье.

6. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий.

Виды здоровьесберегающих технологий в ДООУ № 40:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Стретчинг - это метод, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, например он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её. Рекомендуются детям с вялой осанкой и плоскостопием.

- Ритмопластика - проводится 1-2 раза в неделю по 30 мин. в форме кружковой работы со среднего возраста.

- Динамические паузы - проводятся во время непосредственно образовательной деятельности, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время проведения пауз включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других.

- Подвижные и спортивные игры – проводятся каждый день как часть непосредственно организованной деятельности по физической культуре, на прогулке, в групповой комнате. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

- Релаксация. Задача состоит не в том, чтобы сдерживать или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. Для работы используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, Моцарт).

- Технологии эстетической направленности - реализуются при посещении музеев, театров, выставок. Для всех возрастных групп. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.

- Гимнастика пальчиковая – проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь,

пространственное мышление, кровообращение, воображение. Проводится в любое удобное время.

- Гимнастика для глаз - проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, содействует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.

- Гимнастика дыхательная - проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

- Гимнастика бодрящая - проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения может быть различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дорожкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях.

- Гимнастика ортопедическая - проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендована для детей с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Технологии обучения здоровому образу жизни.

- непосредственно образовательная деятельность по физической культуре - проводится 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на воздухе в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Систематические занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

- Проблемно-игровые – проводятся в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не ограничено, в зависимости от задач, поставленных педагогом.

- Коммуникативные игры – проводятся 1-2 раза в неделю по 30 мин. начиная со старшего возраста. Игры строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

- непосредственно образовательная деятельность из серии «Здоровье» - проводится в игровой форме. Детям даются представления об индивидуальности человеческого организма, знакомят со строением некоторых частей тела и основных органов чувств; условиями их охраны и гигиены. Детей подводят к пониманию того, какие факторы влияют на укрепление здоровья человека.

- Самомассаж - это массаж, который выполняется самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.

- Точечный самомассаж - проводится в преддверие эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания.

Коррекционные технологии:

- Арттерапия – метод оздоровления детей при помощи искусства. Это различные увлекательные творческие мероприятия: рисование, лепка, аппликация, оригами и т.д.; занятия музыки, пения и танца, а также чтение художественной литературы, сказок, драматическое искусство и многое другое.

- Технологии музыкального воздействия – применяются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

- Сказкотерапия. Используется для психологической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

- Технологии воздействия цветом – проводится 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОО. Правильно подобранные цвета снимают

напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. Проводят воспитатели, психолог.

- Психогимнастика - проводится с детьми старшего возраста по специальным методикам.

- Фонетическая и логопедическая ритмика – проводится 2 раза в неделю начиная с детей младшего возраста. Младший возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. Логоритмика рекомендована детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель - фонетическая грамотная речь без движений. Проводят: воспитатели, руководитель физического воспитания, логопед.

Когда ребенок болеет, то это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами пытаемся помочь ребенку: обследуем его у лучших врачей, даем дорогостоящие лекарства. Но существует много разнообразных немедикаментозных методов воздействия на организм с целью его оздоровления и поддержки, которые можно создать на базе детского сада под руководством воспитателей, инструктора по физической культуре, медицинских работников.

Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня.

Утренняя гимнастика:

- дыхательная гимнастика А. Стрельниковой;
- пальчиковая гимнастика;
- общеразвивающие упражнения;
- танцевальные упражнения;
- использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, шейпинг и др.

Перед занятиями:

- точечный массаж, антистрессовый массаж, интеллектуальный массаж.

Физкультминутки на занятиях:

- дыхательные упражнения;
- пальчиковая гимнастика.

Утренняя прогулка:

- дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;
- оздоровительная ходьба, бег.

Перед сном:

- релаксация, саморегуляция.

После сна:

- гимнастика пробуждения;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;

-ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

Перед ужином:

- массаж по профилактике простудных заболеваний;
- физкультурные занятия – 3 раза в неделю;
- ритмическая гимнастика – 1 раз в неделю.

7. Интеграция в учебно-воспитательный процесс оздоровительных мероприятий.

Перечень основных оздоровительных мероприятий:

1. Мероприятия, направленные на расширение адаптационных возможностей организма:

- оптимизация питания учащихся;
- закаливание;
- массаж биологически активных точек (БАТ) и зон у детей;
- дыхательная гимнастика.

2. Мероприятия, направленные на снятие зрительного утомления:

- использование офтальмотренажеров;
- гимнастика для глаз во время занятия;
- обучение грамоте в режиме дальнего зрения.

3. Мероприятия для уменьшения статического напряжения опорно-двигательного аппарата:

-физкультурные минутки с упражнениями, формирующими правильную осанку и укрепляющими мышечный корсет;

-подвижные игры.

4. Мероприятия, направленные на уменьшение эмоционального напряжения и улучшение деятельности центральной нервной системы (ЦНС):

-мышечная релаксация;

-сюжетные физкультминутки;

-использование функциональной музыки в различных режимных моментах.

8. Улучшение социальной адаптации и обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья детей.

Поступление малыша в дошкольное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, встречей с новыми детьми и взрослыми. При этом изменяется режим дня, характер питания, система поведенческих реакций ребенка, возникает необходимость устанавливать новые социальные отношения. Эти факторы обуславливают необходимость привыкания к новым условиям жизни с мобилизацией психических и физиологических механизмов, обеспечивающих данный процесс.

Новые условия определяются, прежде всего, тем, что детский сад с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, несвязанных непосредственно с предшествующим опытом и требует максимальной мобилизации умственных, эмоциональных и физических сил.

Социальное направление формирования здоровьесберегающей среды основано на совместной работе с родителями. Для полноценного физиологического и психологического развития и оздоровления детей большое значение имеет тесное сотрудничество ДООУ и родителей. Необходимо сформировать активную позицию родителей в воспитании и

оздоровлении ребенка, достичь интереса, к тому, что делается в дошкольном учреждении, довести до них рекомендации. С этой целью в ДОУ применяются информационные стенды для родителей, консультации, беседы, совместные праздники, досуги, развлечения, родительские собрания.

Ни одна современная оздоровительная программа ДОУ не даст положительных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей.

Для начала работы с родителями было проведено анкетирование для выявления отношения родителей к оздоровлению детей в условиях детского сада (приложение 7). Большинство родителей понимают здоровье как отсутствие заболеваний, а средства оздоровления детского организма видят лишь в лечебных и закаливающих мероприятиях, абсолютно не беря во внимание взаимосвязь физического, психического и социального здоровья.

Поэтому в работе с родителями были поставлены такие задачи:

- повысить педагогическую культуру родителей;
- выявить общие подходы в организации питания, сна, средств закаливания, в проведении физкультурно-гигиенических навыков, установлении времени пребывания детей на свежем воздухе;
- привлечь родителей к активному участию в решении как организованных, так и педагогических задач.

В соответствии с этими задачами, родителей знакомили с итогами диагностики состояния здоровья и физического развития детей, с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в МКДОУ, нацеленными на физическое и психическое развитие ребенка, познакомили с конкретными приемами и методами оздоровления (дыхательная гимнастика, закаливание), провели экскурсию в сенсорную комнату, спортивный зал, а также ознакомили с профилактическими мероприятиями (фитотерапия, витаминизация). В уголках для родителей всегда имеется информация о проводимых здоровьесберегающих мероприятиях в детском саду. Даны рекомендации по профилактике болезней, оптимальному режиму дня, правильному питанию в выходные и праздничные дни.

## 9. Организация работы по укреплению здоровья педагогов:

- прохождение ежегодной диспансеризации;
- проведение разнообразных спортивных праздников и состязаний, игр, Дней здоровья;
- подготовка и проведение тематических часов, бесед, родительских собраний, лекториев;
- организация экскурсий, походов, прогулок;
- пропаганда здорового образа жизни;
- организация интересного и плодотворного досуга;
- семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»;
- практикум для педагогов ДООУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня».

Педагоги подробно узнают об основах здорового образа жизни при таких распространенных заболеваниях, как артериальная гипертония, вегетативная дистония, остеохондроз позвоночного столба, избыточный вес, нарушения зрения и др. На практических занятиях они изучают программы психофизической тренировки (ПФТ) при этих нарушениях здоровья. В конечном итоге, педагог, прошедший такое обучение, не только сам оздоровит свой организм, но и станет организатором групп ПФТ для педагогов своего образовательного учреждения.

## 10. Обучение педагогических кадров по вопросам охраны здоровья детей.

Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДООУ», «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.

Рассмотрение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста.

Данное направление реализуется через динамические наблюдения, проводимые инструкторами физического воспитания, воспитателями и медсестрой по следующим показателям:

1. Количество воспитанников в разных группах здоровья.
2. Количество воспитанников с основными видами патологии:

- нарушениями зрения;
- нарушение осанки;
- заболевания сердечнососудистой системы;
- заболевания органов дыхания;
- нарушение веса.

3. Мониторинг психологического комфорта всех участников образовательного процесса:

- уровень тревожности;
- сформированность учебной мотивации;
- социальный статус ребенка в группе (принятые, лидеры, непринятые и отверженные дети).

4. Тест-анкета для самооценки родителями и педагогами факторов риска ухудшения здоровья.

11. Проведение мониторинга здоровья.

Состояние здоровья рассматривается сегодня как важный критерий, характеризующий результат деятельности образовательной системы.

Показатели, используемые для мониторинга здоровья.

Для проведения мониторинга здоровья воспитанников отбираются следующие показатели:

- общая заболеваемость (уровень и структура);
- острая заболеваемость (уровень и структура);
- заболеваемость детей в случаях, в днях на 1 ребенка;
- процент часто болеющих детей (ЧБД);
- индекс здоровья;
- процент детей с хроническими заболеваниями;

- процент детей с нарушениями состояния здоровья, вызванными адаптацией к дошкольному учреждению;
- распределение детей по группам физического развития;
- распределение детей по группам здоровья;
- процент детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях.

Различные составляющие формирования здоровьесберегающей среды в ДОО содействуют полноценному формированию у детей основ здорового образа жизни, полезных привычек и, в результате, подготовке их к обучению в школе. Кроме этого, важна роль педагогов, их компетентность для организации работы по формированию здоровьесберегающей среды в ДОО.

## **2.2. Анализ состояния здоровья и физического развития дошкольников в ДОО**

Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из ключевых задач работы ДОО. Для оценки качества выполнения этой задачи проведен анализ состояния здоровья и физического развития дошкольников.

Общий уровень развития детей определяется по группам здоровья. В таблице 1 представлены сведения о группах здоровья воспитанников ДОО.

Таблица 1

Группы здоровья воспитанников МКДОО № 40 в 2016-2017 гг.

Группа здоровья	1 мл группа		2 мл группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготов группа.		Всего	
	чел	%	чел	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел	%
I	2	17	4	27	4	22	5	28	5	28	20	25
II	8	67	9	60	11	61	11	61	10	56	49	60
III	2	17	2	13	3	17	2	11	3	17	12	15
Всего	12	100	15	100	18	100	18	100	18	100	81	100

По статическим данным, приведенным в таблице 1, видно, что МКДОУ посещают дети с нормальным физическим и психическим развитием, не имеющие анатомических дефектов и функциональных отклонений (группа здоровья I) - 25%, дети с небольшими отклонениями в здоровье (группа здоровья II) - 60%, и дети с хроническими заболеваниями в процессе ремиссии (группа здоровья III) - 15%.

В таблице 2 приведены сведения о количестве пропущенных дней по болезни воспитанниками ДОУ.

Таблица 2

Количество пропущенных дней по болезни воспитанниками ДОУ в 2015-2016 учебном году

Заболевания	I полугодие уч.года		II полугодие уч.года	
	чел.	%	чел.	%
Хронические	25	13	40	13
ОРВИ и ОРЗ	120	60	210	68
Инфекционные	45	23	50	16
Травмы	10	5	8	3
Всего	200	100	308	100

Во II полугодии учебного года возрастают пропуски по хроническим и инфекционным заболеваниям. Также увеличивается численность дней, пропущенных по причине ОРВИ и ОРЗ, но это не удивительно, т.к. на это время (в основном зимнее время года) приходится пик этих заболеваний. В связи с этим в ДОУ необходимо проводить профилактику инфекционных и простудных заболеваний, следить за обострением хронических заболеваний. У двоих детей имеются пропуски из-за травм, полученных вне стен детского сада.

С целью своевременного выявления начальных форм заболеваний в ДОУ в апреле 2016 года в соответствии с законодательством [37] проведена диспансеризация детей в возрасте 3-7 лет. Результаты ее показали, что 80% детей имеют нормальное физическое развитие, отклонение в развитии мальчиков имеют 6 %, отклонения в развитии девочек имеют 6%. Среди

детей происходит рост числа заболеваний опорно-двигательного аппарата, зрения, органов пищеварительной системы. В таблице 3 приведены итоги диспансеризации в 2016 г.

Таблица 3

Результаты диспансеризации детей 3-7 лет в апреле 2016 г.

Показатели	2 мл группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготов. группа.	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Всего детей	15	100	18	100	18	100	18	100
Обследовано	15	100	18	100	18	100	18	100
Из них:								
здоровы	8	53,3	8	44,4	7	38,9	7	38,9
с патологией	7	46,7	10	55,6	11	61,1	11	61,1
в т.ч.имеют								
нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие и др.)	2	28,6	3	30	3	27	4	40
снижение зрения	1	14,3	1	10	1	9	1	10
ЛОР заболевания	1	14,3	2	20	3	27	1	10
заболевания ЖКТ	1	14,3	2	20	2	18	2	20
неврологические заболевания	1	14,3	1	10	1	9	2	20
заболевания сердечно-сосудистой системы	1	14,3	1	10	1	9	1	10
Группа здоровья								
I	4	27	4	22	5	28	5	28
II	9	60	11	61	11	61	10	56
III	2	13	3	17	2	11	3	17
Физкультурная группа								
основная	13	87	12	67	11	61	11	61
подготовительная	2	13	6	33	7	39	7	39
специальная	0	0	0	0	0	0	0	0
освобождены	0	0	0	0	0	0	0	0
Индекс здоровья	40,0		44,4		27,8		38,9	
по всему ДОУ	37,7							

Возрастает доля заболеваний у детей, начиная со средней группы. В следствие этого нужно проводить мероприятия по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, органов ЛОР, ЖКТ, зрения. Более значительную информацию о состоянии здоровья дает распределение детей на группы здоровья. Дети, посещающие ДОО, имеют хорошие показатели здоровья: доля детей, относящихся ко второй группе здоровья - наибольшая, далее следует I группа здоровья, наименьшая доля у детей с III группой здоровья. Необходимо увеличить эффективность проводимых лечебно-профилактических мероприятий, точнее выделять детей групп риска.

Состояние здоровья детей характеризуют также и параметры физического развития. На основе антропометрических данных получено заключение о состоянии физического развития. Дети вырастают на 1-2 см за квартал, прибавляют в весе 0,5-1 кг. Наблюдается гармонизация физического развития детей ДОО (таблица 4).

Таблица 4

#### Дети, имеющие отклонения в физическом развитии

Год	Отклонения по массе, %		Отклонения по росту, %	
	избыток	недостаток	избыток	недостаток
2014	5,2	11,0	5,1	7,1
2015	4,3	9,2	3,9	6,0
2016	4,1	6,5	3,5	5,8

Наиболее интенсивно уменьшается доля детей с недостаточной массой тела, чем детей с ее избытком. Анализ физического развития включал наблюдения за детьми в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре. Оценивались такие параметры, как мышечная сила, быстрота, выносливость и ловкость. В таблице 5 приведены данные о физическом развитии дошкольников.

## Анализ физического развития детей

Год	Уровень физической подготовки		
	высокий	средний	низкий
2014	20,5	69,2	10,3
2015	18,7	71,5	9,8
2016	17,7	73,8	8,5

Данные таблицы 5 свидетельствуют о преобладании детей со средним уровнем физического развития. В 2016 году 74% детей уверенно ходят, взбираются на возвышенные предметы, преодолевают небольшие препятствия, при этом у них выражены положительные эмоции, проявляется интерес к двигательной деятельности. У 8 % детей не сформированы двигательные навыки в лазании, прыжках, они выполняют упражнения, подражая другим. 18% детей активны, самостоятельны, хорошо ориентируются в пространстве, по команде взрослого сразу выполняют физические упражнения.

Таким образом, проведен анализ состояния здоровья и физического развития воспитанников МКДОУ № 40. По результатам анализа даны следующие рекомендации по формированию здоровьесберегающей среды в ДОУ:

- провести консультации для педагогов ДОУ, закрепляющие знания об особенностях физического и психического состояния развития детей и профилактике простудных и инфекционных заболеваний;

- разработать новые формы работы по физической культуре, направленные на улучшение показателей физического развития детей, а также современные разработки и технологии по укреплению и сохранению здоровья детей;

- провести работу с родителями - консультации, собрания по вопросам здоровья детей, обновить материалы в уголках здоровья.

### 2.3. Результаты формирования здоровьесберегающей среды в ДОУ

Результатом формирования здоровьесберегающей среды является положительная динамика состояния здоровья воспитанников МКДОУ № 40. Полученные итоги подтвердили предполагаемые результаты. Эффективность оздоровительной педагогической деятельности ДОУ определяется следующими показателями:

- соответствие уровня физического развития возрастным критериям;
- позитивная динамика прироста развития физических качеств;
- способность к самоорганизации в двигательной деятельности;
- наличие стойких привычек по уходу за своим телом в целях сохранения и укрепления своего здоровья;
- снижение уровня заболеваемости;
- положительная динамика посещаемости детьми ДОУ;
- перевод детей из одной группы здоровья в другую.

У дошкольников произошли позитивные изменения в состоянии здоровья и физическом развитии:

- а) показатели заболеваемости на одного ребенка за 2016-2017 уч. год:
  - сократилась длительность заболеваний, в среднем дети отсутствуют по причине болезни не более 5 дней в сравнении с 8- дневным сроком в 2016 году;
  - повысилась посещаемость детей. Если в 2015-2016 уч. году количество пропусков в I полугодии было 200 дней, а во II полугодии - 308 дней, то в 2016-2017 гг. составила 175 дней для I полугодия и 280 дней для II полугодия;
  - произошли положительные изменения физического развития и физической подготовленности, повышение общей работоспособности, стабилизация психического благополучия;
  - снизилось количество часто болеющих детей и эпизодов острой заболеваемости, предотвращение развития хронических процессов;

- уменьшилось количество детей с 3 группой здоровья:

-улучшилось физическое развитие и физическая подготовленность детей, повысилась общая работоспособность, стабилизировалось психическое благополучие.

Увеличилась доля детей с высоким уровнем физической подготовленности за счет снижения детей со средним и низким уровнями физического развития (рис. 1)

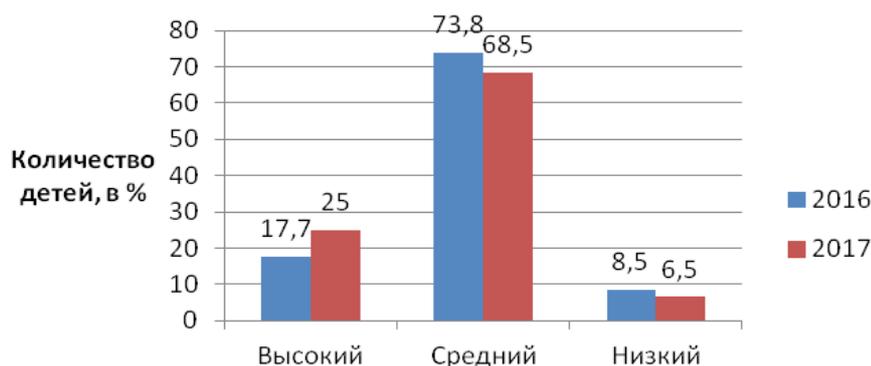


Рис.1 Уровень физического развития детей МКДОУ № 40 в 2016 и 2017 гг.

Данные по группам представлены в таблице 6.

Таблица 6

Показатели здоровья и физического развития детей в МКДОУ № 40 после формирования здоровьесберегающей среды

Показатели	Средняя группа		Старшая группа		Подготов. группа.	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Всего детей	18	100	18	100	18	100
Группа здоровья						
I	6	33	7	39	8	44
II	10	56	10	56	9	50
III	2	11	1	6	1	6
Физкультурная группа						
основанная	14	78	13	72	13	72
подготовительная	4	22	5	28	5	28
специальная	0	0	0	0	0	0
освобождены	0	0	0	0	0	0
Индекс здоровья	61,1		50,0		55,6	
общий по группам	55,6					

В результате изучения здоровьесберегающих технологий и их практического применения повысился уровень информированности педагогов и родителей в области сохранения и укрепления здоровья детей. Проведенное повторное анкетирование родителей детей показало, что возросла численность семей, где дети соблюдают режим дня (76%); родители стали чаще беседовать с детьми о здоровом образе жизни, а также совместно осуществлять различные виды физической активности.

Итоги анкетирования воспитателей МКДОУ детский сад № 40 «Здоровый образ жизни» свидетельствуют о том, что педагоги стали владеть здоровьесберегающими технологиями не только на теоретическом уровне, но также активно использовать их в своей практике (приложение 8).

Содержание работы детского сада с семьей по формированию здоровьесберегающей среды тесно связано с содержанием воспитательно-образовательной работы с детьми. Определены задачи и общая стратегия по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду и дома (приложение 9).

Анализ полученных данных зафиксировал положительную динамику, связанную с сохранением и укреплением здоровья детей. Уже сейчас видны большие перспективы деятельности по формированию здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Перед коллективом стоит задача и дальше снижать уровень заболеваемости, сохранять и укреплять здоровье воспитанников через сложившуюся в МКДОУ здоровьесберегающую среду.

Таким образом, проанализировав работу по здоровьесбережению в ДОУ, можно отметить как сильные, так и слабые стороны.

Сильные стороны:

Создана достаточная материальная - техническая база:

- оснащен спортивным оборудованием зал и спортивная площадка;
- создан спортивный городок;
- оснащены спортивные уголки в группах.

Используется система оздоровительной работы:

- используются разнообразные формы и виды организации режима двигательной активности в регламентированной деятельности;
- сохраняется высокая моторная плотность НОД;
- варьируется физическая нагрузка в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка;
- организуются спортивные праздники и развлечения.

Слабые стороны:

-по результатам оперативного контроля выявилось, что работа по здоровьесбережению, не во всех группах ведется комплексно и системно, страдает качество организации оздоровительных мероприятий;

- не уделяется достаточно внимания технологиям обучения здоровому образу жизни;

- не достаточно эффективное сотрудничество с родителями по организации

проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Поэтому, можно сделать вывод, что необходимо создать систему работы, направленную на сохранение и укрепление здоровья детей, и формирование навыков здорового образа жизни.

## Выводы по главе

Вторая глава посвящена формированию здоровьесберегающей среды в МКДОУ № 40. В первой части главы рассмотрены основные компоненты формирования здоровьесберегающей среды в МКДОУ № 40.

Здоровьесберегающая среда МКДОУ № 40 включает в себя следующие компоненты:

1. Оптимизация санитарно-гигиенических условий воспитания и обучения.
2. Рациональная организация учебно-воспитательного процесса и режима учебной нагрузки.
3. Обеспечение полноценного питания детей в дошкольном образовательном учреждении.
4. Совершенствование системы физического воспитания.
5. Обеспечение психологического комфорта всем участникам образовательного процесса.
6. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий.
7. Интеграция в учебно-воспитательный процесс оздоровительных мероприятий.
8. Улучшение социальной адаптации и обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья детей.
9. Организация работы по укреплению здоровья педагогов.
10. Обучение педагогических кадров по вопросам охраны здоровья детей.
11. Проведение мониторинга здоровья.

Во второй части главы проведен анализ состояния здоровья и физического развития дошкольников в ДОУ.

МКДОУ № 40 посещают дети с нормальным физическим и психическим развитием, не имеющие анатомических дефектов и функциональных отклонений (группа здоровья I) - 25%, дети с небольшими

отклонениями в здоровье (группа здоровья II) - 60%, и дети с хроническими заболеваниями в процессе ремиссии (группа здоровья III) - 15%.

Итоги диспансеризации детей в возрасте 3-7 лет показали, что 80% детей имеют нормальное физическое развитие, отклонение в развитии мальчиков имеют 6%, отклонения в развитии девочек имеют 6%.

Дети, посещающие ДОО, имеют хорошие показатели здоровья: доля детей, относящихся ко второй группе здоровья - наибольшая, далее следует I группа здоровья, наименьшая доля у детей с III группой здоровья.

Анализ физического развития свидетельствует о преобладании детей со средним уровнем физического развития.

На основе результатов анализа даны следующие рекомендации по формированию здоровьесберегающей среды в ДОО:

- провести консультации для педагогов ДОО, закрепляющие знания об особенностях физического и психического состояния развития детей и профилактике простудных и инфекционных заболеваний;

- разработать новые формы работы по физической культуре, нацеленные на улучшение показателей физического развития детей, а также современные разработки и технологии по укреплению и сохранению здоровья детей;

- провести работу с родителями - консультации, собрания по вопросам здоровья детей, обновить материалы в уголках здоровья.

В третьей части главы представлены результаты формирования здоровьесберегающей среды. В МКДОУ № 40 наблюдается положительная динамика состояния здоровья воспитанников. Полученные итоги подтвердили предполагаемые результаты. У дошкольников произошли позитивные изменения в состоянии здоровья и физическом развитии:

- сократилась длительность заболеваний;

- повысилась посещаемость детей;

- произошли положительные изменения физического развития и физической подготовленности, повышение общей работоспособности, стабилизация психического благополучия:

- снизилось количество часто болеющих детей и эпизодов острой заболеваемости, предотвращение развития хронических процессов;
- уменьшилось количество детей с 3 группой здоровья;
- улучшилось физическое развитие и физическая подготовленность детей, повысилась общая работоспособность, стабилизировалось психическое благополучие.

Перед коллективом стоит задача и дальше снижать уровень заболеваемости, сохранять и укреплять здоровье воспитанников через сложившуюся в МКДОУ здоровьесберегающую среду.

Гипотеза исследования подтверждена: эффективная организация формирования здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в данной выпускной квалификационной работе рассмотрено формирование здоровьесберегающей среды в ДОУ.

В современном дошкольном учреждении необходим поиск новых современных путей оздоровления детей, потому как в этом возрасте происходит активное развитие организма детей. В МКДОУ № 40 проведена работа по формированию здоровьесберегающей среды, которая включает внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды детской деятельности.

В первой части работы было проанализировано понятие здоровьесберегающей среды. По определению Климовой Т.В. здоровьесберегающая среда – это комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную, морально-нравственную и бытовую среду в семье и детском саду.

В этой части рассмотрены основные компоненты здоровьесберегающей среды, нацеленные на создание благоприятных условий пребывания детей в ДОУ. Благоприятный психологический режим, гигиенические условия, полноценное питание, физическое воспитание, рациональный учебно-воспитательный процесс - эти и другие компоненты здоровьесберегающей среды в комплексе формируют здоровый образ жизни и способствуют сохранению здоровья ребенка на всех этапах его обучения.

Для формирования здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении используется две группы методов. Специфические методы обучают технике выполнения физических упражнений и воспитывают физические качества. К общепедагогическим методам формирования здоровьесберегающей среды в ДОУ относятся словесный и метод наглядного

воздействия.

Основными направлениями формирования здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении являются:

- а) совершенствование нормативно-правовых условий организации ДОУ;
- б) создание комплекса управленческих условий в ДОУ;
- в) развитие материально-технической базы для сохранения здоровья детей.
- г) оптимизация двигательной активности дошкольников.

Проведен анализ состояния здоровья и физического развития дошкольников в ДОУ. Определены группы здоровья детей, выявлены заболевания, которым подвержены дошкольники, определены параметры физического развития детей. Среди детей, посещающих ДОУ, преобладают дети с показателями здоровья, относящие их ко второй группе здоровья, и со средним уровнем физического развития. По результатам диспансеризации детей в возрасте 3-7 лет в 2016 г. сделаны заключения о необходимости разработки плана мероприятий по формированию здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Был разработан перспективный тематический план по формированию у дошкольников представлений о здоровом образе жизни. В плане совместной оздоровительной деятельности с детьми уделено внимание чтению художественной литературы, дидактическим играм, практическим упражнениям, проведению экспериментов и опытов.

На занятиях воспитатели прививают детям стойкие культурно-гигиенические навыки, развивают у детей представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и что вредно для организма. Дети получают знания об уходе за своим телом, учатся навыкам оказания элементарной помощи, вырабатывают привычку ежедневных физкультурных упражнений. При формировании представлений о человеке, его организме и здоровом образе жизни используют разнообразные игры:

дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые игры.

Для оздоровления детей при формировании здоровьесберегающей среды используется закаливание. При проведении закаливающих процедур осуществляется подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Результатом формирования здоровьесберегающей среды является позитивная динамика состояния здоровья воспитанников МКДОУ № 40. Полученные итоги подтвердили предполагаемые результаты, у дошкольников произошли позитивные изменения в состоянии здоровья и физическом развитии:

- сократилась длительность заболеваний;
- повысилась посещаемость детей;
- произошли положительные изменения физического развития и физической подготовленности, повышение общей работоспособности, стабилизация психического благополучия;
- снизилось количество часто болеющих детей и эпизодов острой заболеваемости, предотвращение развития хронических процессов;
- уменьшилось количество детей с 3 группой здоровья;
- улучшилось физическое развитие и физическая подготовленность детей, повысилась общая работоспособность, стабилизировалось психическое благополучие;

Также повысился уровень осведомленности педагогов и родителей в области сохранения и укрепления здоровья детей.

Таким образом, видны большие перспективы деятельности по формированию здоровьесберегающей среды в ДОУ. И по полученным результатам с полной уверенностью можно сказать, что здоровьесберегающая среда в дошкольном учреждении сформирована.

Гипотеза исследования подтверждена: эффективная организация формирования здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдуллина Н.В. Формирование здоровьесберегающей среды в ДОУ// Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб.ст.по матер. XXVI междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, 2013.- с. 43.
2. Айзман Р.И. Здоровье ребенка – эпицентр современного образования / Р.И. Айзман // Валеологические аспекты образования.–Барнаул, 1996.–с. 12.
3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст]. - Linka press, 1993. - 87 с.
4. Амонашвили Ш.А. Педагогика здоровья / Ш.А. Амонашвили А.Г.Алексин. – М: Педагогика, 1990. – 288 с.
5. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота. - М.: Физкультура и спорт, 2007. – 144 с.
6. Барабаш В.Г. Ценностное отношение к здоровью как психолого-педагогическая категория// Образование в период детства: традиции, реальность, инновации. Междунар. научно-практ. конф., Москва-Шадринск, 2007. с.8.
7. Баранов А.А. Окружающая среда и здоровье //Педиатрия.- 1994. –№5.
- 8.Богина Н.А. Здоровье - прежде всего [Текст]: Дошкольное воспитание №12, 2004. - 76 с.
- 9.Вайнер Э.Н. Роль здоровьесберегающей среды в работе современного ДОУ // Валеология М.-2010. - №7 –с.43-44.
10. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ [Текст]: методическое пособие. - М.: ТЦ СФЕРА, 2007. - 160 с.
11. Гиляка Л.В. Проектирование комфортной и гармоничной развивающей среды в ДОУ [Текст] / Л. В. Гиляка - Управление Дошкольным Образовательным Учреждением. - 2008. - № 2. - с. 112-117

12. Голиков Н. Забота о здоровье детей - задача общая [Текст] / Н. Голиков // Дошкольное воспитание/ - №6, 2005. - с.45 - 49.
13. Доронова Т. Н. и др. Дошкольное учреждение и семья - единое пространство детского развития [Текст] / Т. Н. Доронова - М.: Линка - Пресс, 2001. - 58 с.
14. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка. Москва «Просвещение» 2006. – 144 с.
15. Егоров Б.Б. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста// дети России образованы и здоровы: материалы 7 всероссийской научно-практической конференции г. Москва, 16-17 апреля 2009г. - М.:2009. С.233-235.
16. Иванова С.С. Здоровьесберегающая среда в ДООУ как фактор внедрения ФГОС ДО / С.С. Иванова // Теория и практика образования в современном мире: материалы VII Междунар. науч. конф. – СПб.: Свое издательство, 2015. – 112 с.
17. Иванова Т.В. Оздоровление детей в условиях ДООУ [Текст] / Т.В. Иванова // Воспитатель ДООУ. - № 9. 2012. – с. 13 – 16.
18. Казин Э.М. Здоровьесберегающие аспекты дошкольного образования. Учебно – методическое пособие. Кемерово: Из-во КРИПКиПРО, 2011.- с.499.
19. Кирпиченков А.А. Компонентный состав здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении / А.А. Кирпиченков// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – Выпуск N 1. – Том 71. –с. 51-54.
20. Кисленко О. В. Создание здоровьесберегающей среды в детском саду. X Международная научно-практическая конференция «Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии» (Россия, г. Новосибирск, 23 ноября 2011 г.) [Электронный ресурс] Режим доступа: [https://avtor24.ru/readyworks/diplomnaya\\_rabota/pedagogika/339359/](https://avtor24.ru/readyworks/diplomnaya_rabota/pedagogika/339359/) (дата обращения 18 августа 2017 г. ).

21. Климова Т.В. Инновационные подходы к организации опытно-экспериментальной работы в дошкольном образовательном учреждении Новосибирск: Изд. НГПУ, 2007. –С. 56.
22. Коджаспирова Г.М. Словарь по педагогике / Г.А.Коджаспирова, А.Ю.Коджаспиров. – М.: МарТ, 2005. – 448 с.
23. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016 - 2020 годы [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://government.ru/media/files/mlorxfXbbCk.pdf> (дата обращения 18 августа 2017 г.).
24. Колос Г.Г. Сенсорная комната в ДООУ [Текст]: практические рекомендации. - М.: АРКТИ. 2010. - 80 с.
25. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДООУ [Текст]: проектирование, тренинги / сост. Н.И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 218 с.
26. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст] / М.Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 96 с.: ил. – (Культура здоровья с детства).
27. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с. - ISBN 5-278-00326-X.
28. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2009. – 284 с.
29. Микляева Н. В. Социально-нравственное воспитание дошкольников [Текст]. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 176 с. – ISBN: 978-5-9949-0667-5.
30. Микляева Н.В. Дошкольная педагогика: учебник / Н.В. Микляева. - Юрайт, 2013. - 512 с.
31. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии Текст. учеб. пособие / А.М. Митяева. М.: Изд. центр «Академия», 2008.-192 с
32. Морозова Т.Ю. О современных подходах к обеспечению здоровьесберегающей среды в условиях детского сада / Ю.Т. Морозова,

И.Ю.Лебеденко // Дошкольная педагогика. - 2009. - № 5. - С. 4-5.  
[Электронный ресурс] Режим доступа: [https://avtor24.ru/readyworks/diplomnaya\\_rabota/pedagogika/339359/](https://avtor24.ru/readyworks/diplomnaya_rabota/pedagogika/339359/) (дата обращения 20 августа 2017 г.)

33. Нилова О. В. Создание здоровьесберегающей среды в ДОУ /

О. В. Нилова // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы V междунар. науч. конф. (г. Уфа, май 2014 г.). — Уфа: Лето, 2014. — с. 64-66.

34. Овчинникова Т.С. «Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография». — СПб.: КАРО, 2006. – 178 с.

35. От рождения до школы [Текст]: примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред.

Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. - 368 с. - ISBN 978 5 4315 0504-1.

36. Педагогика: Большая современная энциклопедия / составитель Е.С. Рапацевич. – Мн.: Современное слово, 2005. – 720 с.

37. Письмо Министерства образования РФ N 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения». [Электронный ресурс] Режим доступа <http://docs.cntd.ru/document/901764917> (дата обращения 15.09.2017).

38. Полетаева Н.М. Педагогика и здоровье.- СПб.: ЛОИРО. 2004.-165с.

39. Приказ Министерства здравоохранения РФ № 1346 «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них». - [Электронный ресурс]: Режим доступа <http://docs.cntd.ru/document/499000632> (дата обращения 20.09.2017).

40. Ротенберг Р. Растить здоровым: Детская энциклопедия здоровья.- М.: ФиС, 1991. – 367 с.

41. Рыжова Л.А. Здоровьесберегающая среда как условие укрепления здоровья детей / Л.А. Рыжова // О детстве: педагогический Интернет-портал [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.o->

detstve.ru/forteachers/kindergarten/physical-development/14229.html (дата обращения 20.09.2017).

42. Сазонова Н. П. Дошкольная педагогика: Курс лекций / Н.П.Сазонова. — СПб., 2010. – 329 с.

43. Самборенко Л.Ф. Основные подходы к созданию развивающей среды в ДОУ. // «Методист». Выпуск №2.

44. СанПиН 2.4.1.3049-13 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций .[Электронный ресурс] <http://docs.cntd.ru/document/499023522> (дата обращения 15.09.2017).

45. Сердюковская Г. Н., Сухарев А. Г., Белостодкая Е. М. и др. Гигиена детей и подростков [Текст]: руководство для санитарных врачей. - М.: Медицина, 1986. - 496 с.

46. Слостенин В., Исаев И. и др. Педагогика: Учебное пособие (См.: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/slast/22.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/slast/22.php)).

47. Слостенин В.А. Общая педагогика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.А.Слостенин. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 288 с.

48. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе и дома [Текст] / Н. К.Смирнов. – М.: АРКТИ. – 2005. – 320 с.

49. Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях ДОУ //Л.В. Кочеткова – М, МДО, 1999 г.

50. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье [ Текст]: программа, методические рекомендации и практические разработки по воспитанию здорового образа жизни детей дошкольного возраста. - М.: Школьная Пресса, 2009. - 71 с.

51. Терновская, С.А. Основы проектирования здоровьесберегающей среды 14 в дошкольном образовательном учреждении // Методист. - 2010. - №8. – с .27- 29.

52. Терновская, С. А., Теплякова, Л. А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. - 2005.- № 4.

53. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_173649](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_173649).

54. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Приказ от 17 октября 2013 г. №1155: зарегистрировано в Минюсте от 14 ноября № 30384 2013 г.

55. Шиковец О.В. Здоровьесберегающая среда как средство успешной социализации ребенка / О.В. Шиковец // Социосфера. – 2013. № 2.

Перечень набора физкультурного оборудования,  
используемого на спортивных занятиях в МКДОУ № 40

Оборудование для ходьбы, бега и равновесия:

- мягкий валик (длина 150 см, диаметр 20 см) – 1 шт.,
- доска с ребристой поверхностью – 1 шт.,
- модуль змейка – 1 шт.,
- дорожки прямые и извилистые – 2 шт.,
- коврик массажный – 4 шт.,
- дорожка со следками – 1 шт.,
- досочки с жесткой поверхностью (длина стороны 30 см) – 4 шт.

Оборудование для прыжков:

- куб деревянный (ребро 20 см) – 2 шт.,
- обруч малый – 5 шт.,
- палка гимнастическая короткая – 6 шт.,
- косичка короткая – 5 шт.,
- коврики дорожки имитация ручейков – 2 шт.

Оборудование для катания, бросания, метания и ловли:

- кегли, набор – 1 шт.,
- набивные мешочки 200 г – 5 шт.,
- мяч малый – 5 шт.,
- мяч пляжный – 2 шт.,
- кольцеброс набор – 1 шт.,
- мяч резиновый стандартный – 2 шт.,
- навесные мишени – 1 шт.,

Оборудование для ползания и лазания:

- дуга для подлезания (высота 50 см) – 1 шт.,
- лабиринт игровой – 1 шт.
- веревочная лестница – 1 шт.,

канат – 1 шт.

Оборудование для общеразвивающих упражнений:

лента на кольцо короткая (50 см) – 20 шт.

флажок – 20 шт.,

султанчики – 10 шт.,

гантели детские – 10 шт.,

резиновые колечки – 10 шт.,

диск здоровья – 1 шт.,

погремушки – 5 шт.,

обруч малый – 5 шт.,

резиновые колечки – 10 шт.,

кубики – 10 шт.,

мяч массажный малый – 10 шт.

Приложение 2

Таблица 7

Перспективно-тематический план по формированию у старших дошкольников представлений о здоровом образе жизни

Месяц	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОБЛАСТИ					
	Здоровье	Безопасность	Физическая культура	Социализация	Художественная литература	Коммуникация
1	2	3	4	5	6	7
Сентябрь	<p>Совместная деятельность педагога с детьми «Быть здоровым я хочу».</p> <p>Цель: Формировать представление о значении здоровья. Помочь понять, что здоровье зависит от соблюдения режима дня, правильного питания, занятий спортом, соблюдением правил личной гигиены.</p> <p>Практическая работа «Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке».</p> <p>Цель: Учить детей совместно с взрослым составлять список упражнений, а затем выполнить их.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Лошадки» (по А. Н. Стрельниковой)</p> <p>Цель: Познакомить детей с упражнением.</p>	<p>Беседа «Одежда и здоровье».</p> <p>Цель: Объяснить ребенку, что одежда защищает человека от жары и холода, дождя и ветра. Чтобы сохранить здоровье и не болеть, надо правильно одеваться.</p> <p>Беседа «Правила поведения в спортивном зале».</p> <p>Цель: Познакомить с правилами поведения в спортивном зале.</p> <p>Рассмотреть различные опасные ситуации, которые могут возникнуть при использовании спортивного оборудования.</p>	<p>Совместная игровая деятельность педагога с детьми «Мы здоровые ребята».</p> <p>Цель: Обучить приемам массажа биологически активных точек.</p> <p>Развивать коммуникативные качества, научить преодолевать барьеры в общении.</p> <p>Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. Объяснить, что занятия спортом очень полезны для здоровья человека.</p> <p>Эстафеты, Подвижные игры на участке.</p> <p>Цель: Развивать двигательную активность детей.</p> <p>Развлечение «Ну, погоди».</p> <p>Цель: Развивать мотивацию основ сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>Экскурсия в ФОК «Арена».</p> <p>Цель: Уточнить и обобщить знания о различных видах спорта.</p> <p>Воспитывать чувство гордости за спортсменов</p> <p>Беседа «Как выразить сочувствие больному товарищу»</p> <p>Цель: Закреплять умение выражать сочувствие друг другу.</p> <p>Игровая ситуация. «К нам в группу пришла инструктор по Физо»</p> <p>Цель: Объяснить детям, что не следует вмешиваться в разговор взрослых; не перебивать взрослых.</p>	<p>Чтение «О том, как мальчуган здоровье закалял».</p> <p>М. Витковская</p> <p>Цель: Воспитывать положительное отношение к тем людям, которые заботятся о своём здоровье.</p> <p>Чтение «Твой Олимпийский учебник»</p> <p>В. Радченко</p> <p>Цель: Довести до сознания детей замысел автора: занятия спортом очень важны и нужны для растущего организма.</p> <p>Чтение «Румяные щёки»</p> <p>С. Прокофьев</p> <p>Цель: Помочь детям понять, сюжет произведения. Вызвать у детей восхищение героем, желание быть похожим на него.</p>	<p>Беседа «Наши верные друзья».</p> <p>Цель: Развивать у детей представления о том, как оставаться здоровыми.</p> <p>Беседа «Физкультура и здоровье».</p> <p>Цель: Познакомить детей с понятием «Физическая культура»; формировать представления о значении физических упражнений для здоровья.</p> <p>Цель: Формировать понятие о взаимосвязи физических упражнений и здоровья. Развивать желание систематически заниматься физическими упражнениями.</p>

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4	5	6	7
Октябрь	<p>Беседа «Витамины, полезные продукты и здоровый организм».</p> <p>Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как витамины влияют на организм человека. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной.</p> <p>Массаж пальцев рук «Что растёт на грядке».</p> <p>Цель: Развивать подражательную способность</p> <p>Корригирующая гимнастика «Как у наших у ворот».</p> <p>Цель: Развивать творческую фантазию детей. Познакомить детей с упражнениями, которые помогают укрепить мышцы спины.</p>	<p>Совместная деятельность педагога с детьми</p> <p>Приключения в Королевстве микробов».</p> <p>Цель: Познакомить детей с понятиями «полезная и вредная для здоровья пища», , закрепить знания о пользе витаминов.</p> <p>Практическое упражнение «Меню».</p> <p>Цель: Напомнить детям, о пользе некоторых продуктов для здоровья человека.. Учить детей объяснять, чем это блюдо полезно для человека.</p> <p>Сюжетно/ролевая игра «Что ты купишь в магазине?»</p> <p>Цель: Упражнять детей в правильном выборе продуктов в магазине. Рассказать детям, что не следует брать продукты в испорченных упаковках.</p>	<p>Развлечение «Как мы спасали Витаминку».</p> <p>Цель: Сформировать представление, что большинство заболеваний носит инфекционный характер</p> <p>Воспитывать у детей желание самостоятельно заниматься физкультурой.</p> <p>Воспитывать желание быть здоровым, сопротивляться болезням.</p> <p>Праздник «Осенняя сказка».</p> <p>Цель: Формировать понятие «правильное питание», навыки культурного поведения за столом</p> <p>Подвижные игры: «Кто скорее соберёт урожай?», «Во саду ли, в огороде».</p> <p>Цель: Учить детей взаимодействовать со сверстниками, совместно выполнять игровые действия, доверять друг другу.</p>	<p>Беседа «Как мы играли с малышами в подвижные игры».</p> <p>Цель: Продолжать воспитывать уважительное отношение к окружающим,. заботливое отношение к малышам; желание помогать им.</p> <p>Дид. игра «Как зовут, угадай и Витаминку передай»</p> <p>Цель: Углублять представления ребёнка о себе.</p> <p>Объяснить индивидуальные особенности девочек и мальчиков.</p> <p>Закреплять знание о витаминах.</p> <p>Целевая прогулка на</p> <p>Цель: Углублять представление детей о дальнейшем обучении в школе.</p> <p>Воспитывать у детей желание самостоятельно заниматься физкультурой.</p>	<p>«Букварь здоровья» А. Б. Баль</p> <p>Цель: Рассказать о влиянии правильного питания на здоровье.</p> <p>Содействовать становлению форм естественного поведения – соблюдению правил личной гигиены в повседневной жизни.</p> <p>Цель: Развивать эмоционально – волевую сферу и слуховое восприятие.</p> <p>Формировать привычку к здоровому образу жизни.</p> <p>Цель: Объяснить детям, что передние плохо сказывается на самочувствии, и может привести к болезням.</p> <p>Цель: Объяснить смысл названия сказки.</p>	<p>Составление рассказов из личного опыта «Откуда берутся болезни»</p> <p>Цель: Уточнить представления детей о здоровье и болезненном состоянии человека.</p> <p>Раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных несоблюдением санитарно – гигиенических правил.</p> <p>Формировать представления детей о значении гигиенических процедур для здоровья человека.</p> <p>Беседа «Пища – наше тепло, энергия, рост и здоровье».</p> <p>Цель: Ознакомить с правилами полноценного питания. воспитывать бережное отношение к здоровью.</p> <p>Досуг «Страна Здоровячков».</p> <p>Цель: Закреплять знание о пользе витаминов для организма человека.</p> <p>Упражнять в классификации продуктов питания. воспитывать сообразительности, припоминания.</p>

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4	5	6	7
Ноябрь	<p>КВН «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!»</p> <p>Цель: Научить детей заботиться о своём здоровье, формировать привычки здорового образа жизни. Воспитывать у детей стремление быть здоровым.</p> <p>Массаж «Неболейка»</p> <p>Цель: Обучить приёмам массажа.</p> <p>Биологически активных точек.</p> <p>Профилактика простудных заболеваний.</p> <p>Цель: Напомнить детям правила закаливания.</p> <p>Закреплять желание укреплять своё здоровье.</p> <p>Гимнастика для глаз «Бегущие огоньки» (по В. Ф. Базарному)</p> <p>Цель: познакомить детей с упр. для профилактики близорукости.</p>	<p>Совместная деятельность педагога с детьми</p> <p>«Проделки Королевы простуды».</p> <p>Цель: Формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей.</p> <p>Практическая работа с опытами.</p> <p>«Осторожно, микробы!»</p> <p>Цель: Закреплять представления детей о значении для здоровья санитарно – гигиенических мероприятий, формировать представления о причине некоторых заболеваний – микробах.</p> <p>Беседа «Прогулки во дворе»</p> <p>Цель: Формировать у детей представления об ответственности человека за собственное здоровье, о предупреждении простудных заболеваний.</p>	<p>Спортивный праздник «В гостях у Снежной королевы»</p> <p>Цель: Развивать у детей двигательные навыки.</p> <p>Расширять знания о профилактике простудных заболеваний. Воспитывать желание самостоятельно пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни.</p> <p>Развлечение.</p> <p>«Весёлые путешественники»</p> <p>Цель: Воспитывать у детей желание самостоятельно заниматься физкультурой.</p> <p>Спортивный досуг «Ох и Ах у нас в гостях».</p> <p>Цель: Формировать понятие о взаимосвязи физических упражнений и здоровья. Развивать желание систематически заниматься физическими упражнениями.</p>	<p>Экскурсия в медицинский кабинет.</p> <p>Цель: Познакомить детей с функциями и работой старшей мед.сестры в мед.блоке (изолятор, прививочный кабинет, кабинет мед сестры)</p> <p>Беседа «Кто в детском саду заботится о здоровье детей»</p> <p>Цель: Расширять представления детей о труде взрослых.</p> <p>Развивать память, мышление</p> <p>Сюжетно ролевая игра «Больница».</p> <p>Цель: Обогащать сюжет игры: оказывать помощь пострадавшим при несчастном случае. Учить выстраивать сюжет игры, распределять роли. Закреплять дружеские отношения между детьми.</p>	<p>Чтение «Человек заболел».</p> <p>И. Турчин</p> <p>Цель: Подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своём здоровье с детства. Чтение «Снежная королева» Г. Х. Андерсен</p> <p>Цель: Развивать творческую фантазию детей.</p> <p>Чтение «Сказка про девочку Машу и бабушку Гигиену»</p> <p>Л. Короткевич, В. Шахненко</p> <p>Цель: Совершенствовать навыки умывания..</p> <p>Чтение «Королевство столовых приборов».</p> <p>Н. Литвинова</p> <p>Цель: Совершенствовать умение правильно пользоваться столовыми приборами.</p>	<p>Составление рассказов из личного опыта «Закаливание»</p> <p>Цель: Закрепить представление детей о признаках здоровья и болезни. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Беседа «Знахарские посиделки».</p> <p>Цель: Вооружить детей знаниями о том, как не допустить заболевания органов дыхания инфекционным путём и при переохлаждении; Обобщить знания по лечению простудных заболеваний народными средствами.</p> <p>Кукольный спектакль «Где Тимоша здоровье искал»</p> <p>Цель: Помочь детям осознать главную мысль спектакля: нужно бережно относиться к своему здоровью.</p>

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4	5	6	7
Декабрь	<p>Совместная деятельность педагога с детьми «Знакомство со своим телом. Личная гигиена»</p> <p>Цель: Воспитывать бережное отношение к своему организму.</p> <p>Цель: Развивать подражательную способность, учить напрягать и расслаблять мышцы пальцев.</p> <p>Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>Цель: Развивать творческую фантазию детей.</p> <p>Массаж «Зайчик»</p> <p>Цель: Познакомить детей с упражнениями улучшающих состояние организма.</p>	<p>Беседа «Почему изнашивается наш организм»</p> <p>Цель: Воспитывать бережное отношение к своему организму.</p> <p>Беседа «Однажды в студеную, зимнюю пору»</p> <p>Цель: Познакомить детей с особенностями функционирования тела, строением организма.</p> <p>Углублять представления о себе, своих индивидуальных особенностях; формировать положительную оценку и образ себя.</p>	<p>Развлечение «Новые приключения Буратино»</p> <p>Цель: Развивать двигательную активность, ловкость и гибкость.</p> <p>Воспитывать храбрость, уверенность в своих силах; бережное отношение к своему организму.</p> <p>Эстафеты: «Кто быстрее перекатит все мячи», «Кто быстрее прыгает»</p> <p>Цель: Развивать двигательную активность детей.</p> <p>Развлечение «Точка, точка, огурчик – получился человечек».</p> <p>Цель: Закреплять знания о строении тела человека.</p> <p>Развивать двигательную память ребёнка, научить запоминать движения с одного показа.</p> <p>Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>Беседа «Как мы проводим выходной день»</p> <p>Цель: Расширять представления детей о семье. Воспитывать уважительное отношение к пожилым членам семьи.</p> <p>Напомнить детям, что здоровье зависит от того, как часто выполняешь</p> <p>Рассматривание семейных фотографий.</p> <p>Цель: Углублять представления ребёнка о себе в прошлом, настоящем и будущем.</p> <p>Расширять представления об их обязанностях, прежде всего в связи с подготовкой к школе.</p> <p>Беседа «Как вести себя на празднике»</p> <p>Цель: Развивать волевые качества: умение ограничивать свои желания, подчиняться требованиям взрослых и выполнять установленные нормы поведения.</p>	<p>Чтение «Моё тело»</p> <p>А. Пиль</p> <p>Цель: Познакомить детей с назначением мышц, костей, суставов.</p> <p>Чтение «Как мы устроены»</p> <p>Э. Дами</p> <p>Цель: Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму.</p> <p>Чтение и обсуждение «Зубки заболели»</p> <p>А. Анпилов</p> <p>Цель: Формировать представления детей о значении здоровых зубов для здоровья организма, закреплять представления о необходимости ухода за зубами и полостью рта.</p> <p>Объясните смысл пословиц: «Всё можно купить, кроме здоровья». «Здоровье – всему голова».</p> <p>Цель: Развивать речевую активность и быстроту мышления.</p>	<p>Беседа «Личная гигиена»</p> <p>Цель: Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.</p> <p>«Девочки и мальчики»</p> <p>Цель: Продолжать формировать представление о росте и развитии человека; объяснить индивидуальные особенности роста и развития девочек и мальчиков.</p> <p>Практическая работа «Измеряем рост и вес».</p> <p>Цель: Учить измерять рост и вес тела.</p> <p>Расскажи «Как устроено наше тело»</p> <p>Цель: Формировать у детей первоначальные представления о строении своего тела и функций отдельных органов. Учить детей правильно называть части своего тела.</p> <p>Воспитывать бережное отношение к своему организму.</p>

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4	5	6	7
Январь	<p>Совместная деятельность педагога с детьми «Мои верные помощники»</p> <p>Цель: Продолжать формировать элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека.</p> <p>Гимнастика для глаз «Просыпайся глазок».</p> <p>Цель: Тренировать мышцы глаз, умение снимать напряжение.</p> <p>Массаж носа «Улитка» (по китайской методике)</p> <p>Цель: Познакомить детей с упражнением, которое повышает иммунитет к заболеванию верхних дыхательных путей.</p>	<p>Беседа «Добрый доктор Айболит».</p> <p>Цель: Формировать навыки ЗОЖ. Рассказать о значении органов чувств в познании окружающего мира; дать представление об опасностях, которые угрожают органам чувств.</p> <p>Беседа «Телевизор, компьютер и здоровье»</p> <p>Цель: Формировать представления детей о вредном воздействии на здоровье видеодисплейного терминала компьютера и телевизора. Познакомить со способами заботы о здоровье при пользовании компьютером и телевизором.</p> <p>Игры: «Узнай по звуку», «Юный дегустатор».</p>	<p>Спортивный праздник «Приключения Чиполлино».</p> <p>Цель: Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним. Познакомить детей с массажем для ушей, гимнастикой для глаз.</p> <p>Развлечение «Богатырские потешки».</p> <p>Цель: Воспитывать у детей стремление быть здоровым.</p> <p>Закреплять название органов чувств.</p> <p>Продолжить формирование интереса к познанию своего тела.</p> <p>Подвижные игры: «Уши, нос, глаза», «Найди и промолчи», «Прятки».</p> <p>Цель: Развивать двигательную активность детей. Умение соблюдать правила игры. Развивать выдержку, зрительное внимание.</p>	<p>Сюж./рол. игра «На приёме у Окулиста».</p> <p>Цель: Закреплять умение брать на себя роль в соответствии с сюжетом игры.</p> <p>Побуждать детей подбирать и создавать недостающие для игры атрибуты (таблица для проверки зрения).</p> <p>Игра «Испорченный телефон».</p> <p>Цель: Развитие слухового внимания.</p> <p>Беседа «Как вести себя в общественном транспорте»</p> <p>Цель: Уточнить правила поведения в общественном транспорте.</p> <p>Целевая прогулка по территории детского сада</p> <p>Цель: Отметить изменения на территории детского сада. Привлекать детей к созданию развивающей среды.</p>	<p>Чтение «Чей нос лучше?»</p> <p>В. Бианки</p> <p>Цель: Систематизировать знания об органах чувств на примере литературного произведения.</p> <p>Чтение «Нос» Ю. Прокопович</p> <p>Цель: Познакомить детей с литературным произведением.</p> <p>Напомнить правила поведения и гигиены дыхательных путей.</p> <p>Воспитывать у детей понимание важности заботы о своём здоровье.</p> <p>Чтение «Дети, которые плохо едят в детском саду».</p> <p>Э. Успенский</p> <p>Цель: Учить детей чувствовать и понимать характер образов произведений, взаимосвязь описанного с реальностью. Учить понимать переносное значение метафор, фразеологизмов.</p>	<p>Познавательная беседа «Ушки на макушке».</p> <p>Цель: Сформировать у детей новые анатомо – физиологические понятия о строении и функциях органов слуха. Развивать слуховое восприятие.</p> <p>Познавательная беседа «Чтобы уши не болели».</p> <p>Цель: Дать понятие о том, как не допустить заболевание ушей при переохлаждении; познакомить с правилами гигиены органов слуха; закрепить знания о том, как нужно одеваться в зимний период.</p> <p>Объясните смысл пословиц: «Заруби себе на носу», « У любопытной Варвары нос на базаре оторвали»</p> <p>Цель: Развивать речевые способности в процессе коммуникативной деятельности.</p>

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4	5	6	7
	Совместная	Беседа	Развлечение	Беседа «Мы дружные	Чтение «Требуется	Беседа

<p>Февраль</p>	<p>деятельность педагога с детьми «Дружат в нашей группе девочки и мальчики». Цель: Учить овладевать культурой общения дома, в саду, общественных местах. Развивать желание культурно общаться. Воспитывать любовь и уважение к окружающим. Проблемные ситуации: «Всё мы делим по полам». Цель: Отработать навыки поведения в различных ситуациях. Психогимнастика Этюды: «Эгоист», «Ябеда», «Злюка», «Кривляка». Цель: Формировать психическую (произвольную) регуляцию жизненных функций организма путём развития творческого воображения.</p>	<p>«На игровой площадке» Цель: Формировать представление детей об источниках потенциальной опасности на игровой площадке, о правилах безопасного поведения на прогулке. Развлечение «Если с другом вышел в путь». Цель: Способствовать развитию эмпатии, рефлексии, положительного микроклимата в группе. Обучить детей формам коллективного общения, формировать нравственные качества и доброжелательных взаимоотношений в группе.</p>	<p>«Мы весёлые ребята». Цель: Формировать навыки дружеских отношений. Развивать умение выбирать друзей и беречь настоящую дружбу. Воспитывать уважительное отношение к окружающим. Развлечение «Вместе весело шагать» Цель: Воспитывать чувства дружбы и взаимопомощи. Развивать чувство юмора, научить понимать смешное и учиться шутить самому. Досуг «Это я, это все мои друзья» Цель: Учить детей взаимодействовать со сверстниками, совместно выполнять игровые действия, доверять друг другу. Развивать двигательную активность детей. Желание заниматься физкультурой.</p>	<p>ребята, не ссоримся совсем». Цель: Продолжать воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, привычку общаться, трудиться, заниматься самостоятельно выбранным делом. Коммуникативная игра «Лавота» Цель: Развивать коммуникативные качества, научить преодолевать барьеры в общении. С/р игра «Мы военные». Цель: Способствовать творческому использованию в играх представлений об окружающей жизни, на основе впечатлений литературных произведений, кинофильмах.</p>	<p>друг». А. Барто Цель: Учить детей ценить дружбу. Чтение «Новая девочка». Н. Найдёнова Цель: Учить детей правильно оценивать собственное поведение и поведение своих сверстников. Пересказ «Два товарища». Л.Толстой Цель: Помочь детям понять основной смысл произведения. Заучивание Жадина» Я.Аким Цель: Довести до сознания детей замысел стихотворения. Чтение «Урок дружбы». М. Пляцковский Цель: Вызвать у детей чувство уважение к хорошим поступкам своих товарищей.</p>	<p>«Давайте жить дружно» Цель: Научить детей самостоятельно разрешать межличностные конфликты, учитывая при этом состояние и настроение другого человека, а также пользоваться нормами – регуляторами. (Уступить, договориться, соблюсти очередность, извиниться). «Какими должны быть настоящие мужчины» Цель: Формировать рыцарские отношения к девочкам, продолжать развивать в девочках и мальчиках качества, свойственные их полу. «Мои достижения» Составление рассказа из личного опыта. Цель: Развивать эмоциональное самовыражение. Помочь ребёнку определить собственные чувства, переживания. Практическая работа «Давайте говорить друг другу комплименты»</p>
----------------	--	--	---	--	---	--

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4	5	6	7
Март	<p>Познавательная беседа «Право ребёнка на здоровье».</p> <p>Цель: Познакомить детей с важнейшими правами человека, государственными документами о правах человека. Научить обращаться за помощью в случае необходимости.</p> <p>Беседа «Что такое «хорошо» и что такое «плохо».</p> <p>Цель: Дать представление о плохих и хороших поступках. Совершенствовать навыки речевого общения, умение выражать своё мнение, прислушиваться к мнению товарищей.</p> <p>Моделирование и анализ проблемной ситуации «Встреча с другом».</p> <p>Цель: Познакомить со ст.31 Конвенции прав ребёнка. Ребёнок имеет право на отдых, досуг, участие в культурной и творческой жизни.</p>	<p>Беседа «Детские страхи»</p> <p>Цель: Выяснить с детьми ситуации, вызывающие у них страх. Обратит внимание, как страх отрицательно влияет на человека, на его поведение. Убедить их в необходимости бороться со страхами и учить побеждать их.</p> <p>Дид. упражнение «Умнее тот, кто уступает».</p> <p>Цель: Совершенствовать навыки речевого общения, умение выражать своё мнение, прислушиваться к мнению товарищей.</p> <p>Познакомить детей со статьёй 12 Конвенции о правах ребёнка.</p> <p>Заполнение дневника «Моё настроение».</p> <p>Цель: Развивать эмоциональное самовыражение. Помочь ребёнку определить собственные чувства, переживания.</p>	<p>Развлечение «Карлсон в гостях у ребят».</p> <p>Цель: Учить детей различать добро и зло. Побуждать их совершать добрые поступки, влияющие положительно на окружающих.</p> <p>Развлечение «Если с другом вышел в путь».</p> <p>Цель: Учить самостоятельно, следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь.</p> <p>Прививать любовь к физическим упражнениям.</p> <p>Праздник «Любимой игрушки».</p> <p>Цель: Познакомить детей со ст.31 Конвенции прав ребёнка. Дать понятие, что во время отдыха человек восстанавливает силы.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Дружба».</p> <p>Цель: Развивать ловкость, подвижность пальцев рук.</p>	<p>Игра – викторина « Как отдыхают дети в других странах».</p> <p>Цель: Расширять представления о своей принадлежности к человеческому сообществу, о детстве ребят других стран, о правах детей в мире. Дать элементарные представления о свободе личности как достижении человечества.</p> <p>С/р игра «Скорая помощь»</p> <p>Цель: Учить детей в случае серьёзного заболевания реагировать на ситуацию.</p> <p>Настольная игра «Мои права»</p> <p>Цель: Продолжать знакомить детей в игровой форме с правами ребёнка.</p> <p>Беседа «Нельзя обижать девочек».</p> <p>Цель: Продолжать воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.</p>	<p>Пересказ «Чего боялся Петя» С. Маршак</p> <p>Цель: Воспитывать у ребёнка интерес к собственной личности.</p> <p>«Урок дружбы».</p> <p>«Настоящий друг» М. Пляцковский</p> <p>Цель: Формировать у детей понятия «Друг», «дружба», учить видеть, понимать, оценивать чувства и поступки других.</p> <p>Чтение «Что такое хорошо и что такое плохо» В. Маяковский</p> <p>Цель: Расширять знания детей о своих правах, учить связной речи.</p> <p>Чтение «Золушка» Ш. Перро</p> <p>Цель: Учить детей ценить дружбу.</p> <p>Показать на примере литературных героев, как нужно выбирать себе друзей.</p>	<p>Составление рассказа из личного опыта. «Мои друзья»</p> <p>Цель: Воспитывать культуру общения и поведения. Рассказать, как настроение отражается на состоянии здоровья.</p> <p>Беседа «Кто и как заботится о твоём здоровье».</p> <p>Цель: Формировать представление об условиях, способствующих сохранению и укреплению здоровья, и людях.</p> <p>Составление рассказов. «Моё любимое занятие».</p> <p>Цель: Закрепить понятие о видах отдыха людей, его необходимости.</p> <p>Беседа «Зачем человеку свободное время?»</p> <p>Цель: Расширить кругозор детей, закреплять знания об отдыхе и досуге.</p>

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4	5	6	7
Апрель	<p>Совместная деятельность педагога с детьми «Цветик – Семицветик». Цель: Формировать навыки поведения детей во время отсутствия взрослых. Учить детей выбирать безопасные игры и развлечения. Повторить правила пользования электрическими приборами. Учить детей оказывать друг другу первую медицинскую помощь. Массаж рук «Ай, тари, тари »</p> <p>Цель: Оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень. Вызвать ощущение лёгкости, утренней радости. Энергостимулирую -щее упражнение «Звонок»</p> <p>Цель: Упражнять детей в расслаблении мышц, а на звучание музыки быстро вставать на ноги.</p>	<p>Беседа «Внешность человека может быть обманчива»</p> <p>Цель: Объяснить ребёнку, что внешность человека не всегда означает его добрые намерения. Практическое занятие «Не откроем волку дверь»</p> <p>Цель: Рассмотреть и обсудить с детьми такие опасные ситуации, как контакты с чужими людьми, научить их правильно себя вести в таких случаях.</p> <p>Игра «Знакомый, свой, чужой».</p> <p>Цель: Развивать у детей способность различать людей по определённым признакам. Воспитывать быстроту реакции на словесный сигнал.</p>	<p>Развлечение «Бармолей»</p> <p>Цель: Научить детей выражать свои эмоции разнообразными интонационными средствами. Вызвать у детей чувство сострадания, развивать умение анализировать действия и поступки сверстников и соотносить с общепринятыми нормами поведения.</p> <p>Досуг «Пожарные на учении»</p> <p>Цель: Учить детей взаимодействовать со сверстниками, совместно выполнять игровые действия, доверять друг другу.</p> <p>Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья».</p> <p>Цель: Пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту. Воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества.</p>	<p>Ознакомление с трудом взрослых (Спасатель, пожарный)</p> <p>Цель: Познакомить детей с профессиями и профессиональ -ными действиями: пожарного, спасателя. Воспитывать интерес с этим профессиям. Формировать представления о примере для подражания.</p> <p>Драматизация стихотворения «Котауси и Мауси» К. Чуковского</p> <p>Цель: Рассмотреть и обсудить с детьми типичные опасные ситуации возможных контактов с незнакомыми людьми на улице, научить ребёнка правильно себя вести в таких ситуациях.</p>	<p>«Большая книга поведения для воспитанных детей» Г. П. Шалаева</p> <p>Цель: Рассмотреть и обсудить с детьми опасные ситуации. Пересказ «Пожарные собаки». Л. Н. Толстой</p> <p>Цель: Развивать умения, передавать текст точно, последовательно, выразительно. Воспитывать положительное отношение к проявлению смелости и скромности.</p> <p>Составление правил Поведения «Один дома»</p> <p>Цель: Сформулировать правила поведения в квартире. Развивать навыки творческого рассказывания, учить давать четкие, краткие ответы на конкретно поставленные вопросы.</p>	<p>Составление рассказов из личного опыта «Выбор места для безопасной игры. Ребёнок дома один».</p> <p>Цель: Формировать навыки поведения детей во время отсутствия взрослых. Учить детей выбирать безопасные игры и развлечения, повторить правила пользования электрическими приборами, газом, водой и опасными веществами. Учить соблюдать правила безопасности. Составление творческих рассказов на тему: «Приключения мальчика Миши»</p> <p>Цель: развивать умения детей выстраивать сюжетную линию в рассказе, используя разнообразные средства связи между смысловыми частями высказывания.</p>

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

<p>Май</p>	<p>КВН « Умники и умницы» Цель: Развивать умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями в жизни; научить детей связно излагать свои мысли. Упражнения для глаз «Азбука» Цель: Тренировать мышцы глаз, умение снимать напряжение Дыхательное упражнение «Наши буквы» Цель: Укреплять дыхательные мышцы, работать над увеличением продолжительности выдоха. Динамическая пауза «В лесу» Цель: Развитие двигательной активности на познавательных занятиях.</p>	<p>Развлечение «Путешествие в страну Почемучию» Цель: Учить детей избегать опасных ситуаций, которые могут произойти на улице, на природе. Закрепить навыки правильного поведения в опасных ситуациях. Развивать мышление и умение детей применять знания в повседневной жизни. Практическая работа. Моделирование ситуации «Встреча с незнакомым животным» Цель: Учить правильному обращению с незнакомым животным, ознакомить с правилами поведения в опасных ситуациях. Ролевая игра «Мы – пешеходы» Цель: Отработать правила поведения пешеходов и пассажиров на остановках, в транспорте.</p>	<p>Детские «Олимпийские игры» Цель: Расширять знания о спорте, познакомить с историей Олимпийского движения. Развивать физические качества: ловкость, скорость, умение выполнять спортивное движения. Воспитывать чувство дружбы. Туристический поход. Цель: Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры. Поддерживать интерес к спортивным играм и упражнениям. Учить активному отдыху. Создавать условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Игровая ситуация «Ты потерялся» Цель: Формировать навыки безопасного поведения в чрезвычайной ситуации. Беседа «Как мы изменились и чему научились». Цель: Развивать представления об изменении позиции человека с возрастом (ребёнок посещает детский сад, школьник учится, взрослый работает). Приучать детей – будущих школьников – проявлять инициативу с целью получения новых знаний. Составление альбома «Будь здоров» Цель: Формировать представления о себе как об активном члене коллектива. Привлекать детей к созданию развивающей среды.</p>	<p>Чтение «Вредные советы». Г. Остер Цель: Знакомить детей с неприятностями, которые подстерегают человека. Чтение и осуждение «Советы мудрого ворона». А. Ю. Шалобаев. Цель: Учить детей правилам поведения на улице. Чтение «Берёзка» П. Воронько Цель: Продолжать развивать интерес детей к худ. литературе. Чтение «Экскурсия в лес» С. Николаева Цель: Учить детей правильно понимать нравственный смысл изображенного, мотивированно оценивать поступки героя рассказа. Углублять представления детей о соответствии названия текста его содержанию.</p>	<p>Беседа «Безопасный отдых». Цель: Учить детей быть внимательными при выборе любого вида отдыха, формировать понятие о том, что только от собственного поведения зависит жизнь и здоровье каждого человека. Составление рассказа из личного опыта «Отдых на природе» Цель: Раскрыть представление детей о природе как о живом организме. Учить видеть красоту окружающего мира, формировать ответственное отношение к окружающей среде. Развивать монологическую речь. Обсуждение рисунков, рассказы детей об отдыхе на природе. Цель: Расширить представление детей о природе как живом организме.</p>
------------	--	--	--	--	--	--

Список рекомендуемой литературы по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Рекомендуемая литература для детей старшего дошкольного возраста:

*литература о здоровье и болезни:*

А.Акулин «Людоеды», В. Бондаренок «Где здоровье медвежье», В. Беспалов «Голубая льдинка», С. Афонькин «Как победить простуду?», «Откуда берется болезнь?»;

*литература о движении и здоровье:*

стихотворения о зарядке Г. Граубина, Е. Ильина, Л. Мезинова, рассказы Ч.Янчаровского «Приключения Мишки-Ушастика», В.Голявкина «Про Вовкину тренировку», С. Афонькина «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?»;

*литература о полезной и вредной пище:*

стихотворения Ю.Тувима, Э. Мошковской, Г.Сапгира, С.Прокофьевой, Л.Алхазовой, рассказы Н.Коростылева, С.Козлова;

*литература о закаливании:*

рассказы о закаливании Н.Коростылева «Ласковое солнце», «Свежий воздух», «Босиком! Босиком!», А.Иванова «Как Хома зимой купался», стихотворения С.Эйдина, В. Семенова, П. Брешенкова;

*литература о культурно-гигиенических навыках:*

Стихотворения Э.Мошковской, Я.Акима, М.Газиева, Р.Куликовой, М. Манюкова «Надо, надо умываться», Н. Мигуновой «Почему надо чистить зубы», В.Коростылева «Королева зубная щетка».

Рекомендуемая литература по формированию здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста:

*литература о личной гигиене:*

В. Приходько «Вот когда я стану взрослым», потешка «Тепло водою», «Водичка, водичка умой мое личико», «Серый зайка умывается», «Солнце

рано утречком», И.Демьянов «Замарашка», А.Кондратьев «Зеркало», Р.Сеф «мыло», Э. Мошковская «Уши», «Мыло», И.Токмакова «Гном», Ю.Тувим «Письмо детям по одному важному делу», О.Нэш «Микроб», К. Чуковского «Мойдодыр»;

*литература о культуре питания:*

Г.Лагздынь «Куклу кормили?», «Просто объеденье!», О. Дриз «Ну и каша», Э.Мошковская «Маша и каша», С.Капутикян «Кто соре допьет?» потешка «Ножками потопали», «Ладушки, лажушки», «На тсоле салфетки», «У нас много ребят», И. Токмакова «Ай да суп!», Тим Собакин « О пользе овсяной каши», Р.Чеф «О той, у которой много глаз», С.Погореловский «Хлебушко».

*литература о самообслуживании:*

Потешки «Уж я косу заплету», «Где мой пальчик?», «Завяжу потуже шарф», « Вот эти сапожки», Э.Успенский «Мальчик стричься не желает», Э. Мошковская «Митя и рубашка», Е.Благинина «Как у нашей Ирки», А.Кондратьев «Зеркало»,

*литература о бережном отношении к вещам и игрушкам:*

А.Шибает «Подружки», И.Муравейка « Я сама!», М.Александрова «Что взяла - клади на место», А.Барто «Лошадка», Е.Благинна «Приходите, поглядите»,

*литература о сне и покое:*

Р.Сеф «Тишина», И.Токсакова «Тихо-тихо», А.Кондратьев «Доброй ночи!», П. Воронько «Спать пора».

*литература о режиме дня:*

Е.Серова «Лягушонок»,

А.Говоров «Секрет бодрости».

Конспект родительского собрания по формированию мотивационных установок на здоровый образ жизни в семье «Здоровому – все здорово!»  
(деловая игра)

Цель:

Формирование мотивационных установок на здоровый образ жизни.

Уточнение и углубление компетенций родителей об основных факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровья ребенка в условиях семьи.

Актуальность

В современном обществе в 21 веке предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям. Любой стране нужны личности творческие, гармонично – развитые, активные и здоровые.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован.

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека.

Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочисленные просмотры телепередач и видеофильмов, закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе.

Сегодня очень важно нам взрослым формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности

ребенка» (Закон Р.Ф. об образовании п.1,ст.18.)

Структура «Деловой игры»

— Вступление.

— Деление на команды.

— «Цветочный блиц» (4 блиц вопроса для всех команд).

— «Цветик – семицветик» (3 вопроса команде, 3 вопроса группе поддержки).

— «Алфавит» (динамическая пауза для групп поддержки).

— «Волшебный цветок» (формирование вопросов для соперников).

— Коллаж «Здоровье и болезнь».

— Подведение итогов, выступление жюри.

— «Кодекс здоровья «Здоровому – все здорово!»

Описание организации и проведения игры

ВСТУПЛЕНИЕ

Ведущий

–Здравствуйте! – это слово одно из самых главных, сколько радости света в себе несет оно. В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатия друзей и пожелания здоровья.

— Здравствуйте! Одно только слово, а на ваших лицах улыбки и беседа наша становится дружнее.

Сегодня я предлагаю вам принять участие в деловой игре «Семья – здоровый образ жизни».

Приглашаю вас на нашу цветочную полянку. Ведь дети – это цветы, и порой они нам задают задачки. (9 человек)

(деление на команды и группы поддержки)

(Ведущий предлагает на выбор символику и приглашает занять свои места согласно символу, в это время ведущий представляет жюри).

«ЦВЕТОЧНЫЙ БЛИЦ»

(Разминка)

Ведущий.

— Человек – совершенство природы, но для того чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. Сейчас, в качестве разминки предлагаю вам «Цветочный блиц», состоящий из вопросов о здоровье.

Правила игры: вы выслушиваете вопрос и сразу даете ответ, принимается ответ от команды, которая первая поднимет свой символ.

(ответы оцениваются по 3х бальной системе)

1 бал неправильный или нет ответа.

2 бала неполный или неточный ответ.

3 бала полный точный ответ.

• ВОПРОС: ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Ответ: по определению Всемирной организации здравоохранения:

— это полное физическое, психическое и социальное благополучие, не только отсутствие болезней и физических дефектов.

• ВОПРОС: НАЗОВИТЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ?

Ответ: Наследственность — 20 %

Экология — 20 %

Развитие здравоохранения – 10%

Образ жизни — 50 %

• ВОПРОС: ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

Ответ: здоровый образ жизни.

• ВОПРОС: ЧТО МЫ ПОДРАЗУМЕВАЕМ ПОД ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ?

Ответ:

Рациональное питание

Соблюдение режима

Оптимальный двигательный режим

Полноценный сон

Здоровая гигиеническая среда

Благоприятная психологическая атмосфера

Закаливание.

(подведение итогов разминки)

«ЦВЕТИК – СЕМИЦВЕТИК»

Ведущий.

— Разминка окончена, мы приступаем к более сложным вопросам, в этом нам поможет Цветик – семицветик.

Правила игры: каждая команда выбирает лепесток, который содержит вопросы для вашей команды, группы поддержки, на обсуждение, которого дается после слова «начали», одна минута.

Если команда готова дать ответ раньше сигнального времени, то она поднимает символ своей команды.

1 лепесток. Что такое закаливание? Какие виды закаливания вы знаете? Расскажите о том, какие виды закаливания вы используете дома.

Ответ: Закаливание-это специальные процедуры, с помощью которых можно повысить устойчивость организма к охлаждению.

Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического, кратковременного воздействия на организм этих же факторов.

Это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к условиям окружающей среды (холода, жары, солнечной радиации, особенно при резких колебаниях). Средства – солнце, воздух, вода.

2 лепесток. Что такое рациональное питание?

Назовите вредные и полезные продукты питания.

Ваше любимое блюдо в семье?

Какой «напиток защиты» (сок) повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и легких, богат витамином «А»?

Ответ: Рациональное питание-это питание здоровых детей, полностью, отвечающее возрастным физиологическим потребностям организма в основных веществах и энергии. Морковный сок.

3 лепесток. Что такое осанка? Причины ее нарушения.

Виды нарушений осанки.

Методы профилактики.

Какое упражнение противопоказано при лордозе поясничного отдела позвоночника?

Ответ: Осанка-это привычная поза, свойственная человеку в непринужденном положении.

Основная причина – это неправильные позы, принимаемые ребенком в повседневной жизни. «Ласточка».

4 лепесток. Что такое плоскостопие?

Причины его возникновения.

Методы профилактики.

Какое упражнение противопоказано при варусной деформации коленных суставов?

Ответ: Плоскостопие – это заболевание опорно-двигательного аппарата, которое проявляется в снижении высоты сводов стопы, некоторым отклонением стопы кнаружи.

Генетическая предрасположенность, неправильный подбор обуви и другие. Ходьба на внешней стороне стопы «медведи».

5 лепесток. Что такое режим?

Как вы регулируете соблюдение режима дня в семье?

Чем чревато несоблюдение режима дня?

Какое упражнение противопоказано при вальгусной деформации коленных суставов.

Ответ: Режим дня – это рациональное чередование работы, отдыха, бодрствования и сна. Ходьба на внутренней стороне стопы.

6 лепесток: Что такое витамины?

Переведите слово витамин с латинского языка?

Какие растения — кустарники, накопители витамина «С», помогают против простуды?

Ответ: Витамины – важные необходимые, для жизни человека вещества, они активизируют участие во всех процессах, происходящих в организме, способствующих усвоению пищи, своевременному и правильному росту, повышению общего тонуса, невосприимчивости детского организма к простудным заболеваниям.

Витамин с латинского «вита» жизнь.

Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению.

«АЛФАВИТ»

Ведущий:

— Приглашаю вас на цветочную полянку, где многообразие разноцветных цветов – слов и полезных и вредных для здорового образа жизни.

Правило: вы должны выстроить ассоциативный ряд слов по алфавиту, взяв за понятие «Здоровый образ жизни».

(набор цветов-слов: витамины, булочка 8 злаков, кефир, тренажер, любовь, конный спорт, смех, прогулки, плавание, походы, доброжелательность и другие)

ВОЛШЕБНЫЙ ЦВЕТОК.

Ведущий:

Правила следующего тура игры:

— В каждой цветке вы найдете слово, влияющее на психологическую и эмоциональную сферу ребенка.

Вам необходимо продумать и озвучить вопрос, в основе которого будет лежать это слово, своим оппонентам.

На раздумье дается 1 минута по сигналу.

Право первого ответа дается, тому кто первый поднимет символ команды.

«КАПРИЗЫ» «АГРЕССИЯ» «ТРЕВОГА»

«АГРЕССИЯ»

Вопрос: Как вы помогаете своему ребенку выражать гнев?

Ответ:

- громко поем песни
- метаем дротики
- прыгаем на скакалке, отжимаемся
- используем «стаканчик для криков», высказываем все свои

отрицательные эмоции

- пускаем мыльные пузыри
- поливаем цветы
- наливаем в ванну воды:
  - сбиваем шариком другие шарики, плавающие на воде
  - сдуваем из трубочки кораблик
  - сначала топим, а затем наблюдаем, как «выпрыгивает» из воды

легкая пластмассовая игрушка

- струей воды сбиваем легкие игрушки, находящиеся в воде.
- стираем белье
- комкаем, а затем выбрасываем листы бумаги
- быстрыми движениями руки рисуем обидчика, а затем чиркаем его.

«ТРЕВОГА»

Вопрос: Как выявить тревожного ребенка?

Ответ:

- испытывает постоянное беспокойство
- испытывает трудности при концентрации внимания на чем-либо
- испытывает мускульное напряжение (в области лица, шеи)
- раздражен
- имеет нарушения сна

«КАПРИЗЫ»

Вопрос: Как вы ведете себя, если ваш ребенок капризничает?

Ответ:

- прячем запретные вещи от него, пока ребенок маленький

- если не успеваем спрятать предмет, ребенок внезапно замечает его, моментально переключаем внимание малыша

- если разрешается вчера, то разрешается и сегодня

- запреты всех взрослых в семье одинаковы

- находим отвлекающий маневр и стараемся посмотреть на происходящее

- глазами своего ребенка

- капризы превращаем в игру

- пытаемся сохранить спокойствие

## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГА КОНКУРСОВ ДЕЛОВОЙ ИГРЫ

«Семья – здоровый образ жизни».

(В процессе, которого все родители принимают участие в составлении коллажа).

### КОЛЛАЖ.

Правила:

Лист ватмана делится на части, одна – здоровье, вторая – болезнь.

Предлагаются вырезки из журналов и газет для формирования коллажа.

Выступление жюри, оглашение результатов конкурсов.

Ведущий:

— Спасибо за сотрудничество примите на память «Кодекс здоровья «Здоровому – все здорово!»

(раздает буклеты «Кодекс здоровья «Здоровому – все здорово!»).

ДО СКОРЫХ ВСТРЕЧ!!!

Литература:

А. А. Потапчук «Лечебная физическая культура» С.П. 2007.

И.С. Красикова «Детский массаж» С.П.2000.

Н.И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» В. 2009.

Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина «В мире детских эмоций» М.2007.

Е.Н. Юрчук «Эмоциональное развитие дошкольников» М. 2008.

Методическая разработка на тему:

«Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду в соответствии с ФГОС ДО»

*Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании* - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

*Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:*

*применительно к ребенку* – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и

жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

*применительно к взрослым* – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

*Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании*

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

*Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДООУ* - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

- технологии профилактики заболеваний;
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники;
- коррекция возникающих функциональных отклонений;
- отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья);
- реабилитация соматического состояния здоровья;

- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами;

- витаминпрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты);

- санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОО.

*Физкультурно-оздоровительные технологии* - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

закаливание КГН;

беседы по валеологии;

спортивные праздники;

спортивные развлечения и досуги;

недели здоровья;

соревнования;

прогулки-походы.

*Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов* - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

*Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОО:*

Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»;

Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОО» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.

Практикум для педагогов ДООУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня».

Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.

*Валеологическое просвещение родителей* - это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДООУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

*Взаимодействие ДООУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:*

Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;

Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДООУ;

Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДООУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДООУ с родителями-спортсменами и др.);

Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

*Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду* - это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре;
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОО; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со

сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

#### *Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий*

Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДООУ.

Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ.

Установление контактов с социальными партнёрами ДООУ по вопросам здоровьесбережения.

Освоение педагогами ДООУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДООУ.

Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.

Работа валеологической направленности в родителями ДООУ.

#### *Система здоровьесбережения в ДООУ:*

различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);

комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», профилактика плоскостопия; хождение босиком, «топтание» в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);

физкультурные занятия всех типов;

оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);

организация рационального питания;

медико-профилактическая работа с детьми и родителями;

соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;

комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

*Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ:*

- интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;

- внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;

- разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками;

- формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей;

- совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;

- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;

- обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

*Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ*

1. Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.

2. Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.

3. Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.

4. Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.

5. Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;

6. Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

**Десять золотых правил здоровьесбережения:**

Соблюдайте режим дня!

Обращайте больше внимания на питание!

Больше двигайтесь!

Спите в прохладной комнате!

Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

Гоните прочь уныние и хандру!

Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

Желайте себе и окружающим только добра!

**Список литературы**

Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход, 2000.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.

Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”

Сивцова А.М. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” Методист. – 2007.

Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”

Конспект проведенного занятия  
по валеологии в подготовительной группе

*Предмет:* Образовательная область - познавательное развитие.

*Тип занятия:* игра – путешествие.

*Тема:* «Какие мы внутри».

*Продолжительность:* 30 минут.

*Группа:* Подготовительная к школе группа.

*Технологии:* В занятии будут использованы ИКТ – технологии – презентация PowerPoint.

*Аннотация:* Организованная деятельность по познавательному развитию дошкольников подготовительной к школе группы направлена на знакомство с основными органами человека, на воспитание элементарных навыков здорового образа жизни.

*Цель:* Формирование основ здоровьесберегающего мышления.

*Программное содержание.*

*Образовательные задачи:*

Познакомить детей с основными органами человеческого организма (мозг, сердце, легкие, желудок), их названиями, расположением и функциями.

*Развивающие задачи:*

Формировать основы здоровьесберегающего мышления, умения использовать полученные знания для своего оздоровления, укрепления здоровья;

Расширять словарный запас детей: обогатить словарь детей словами и словосочетаниями: кровеносные сосуды, пульс, фонендоскоп, кислород, вена, кровь.

*Воспитательные задачи:*

Воспитывать у детей элементарные навыки здорового образа жизни.

*Материалы и оборудование:*

ноутбук, презентация;

цветные карандаши;

листы бумаги с нарисованным силуэтом человека и внутренних органов;

зеркальца, надутые ранее и сдутые воздушные шары;

картинки с изображением продуктов питания.

*Ход занятия:*

*Игра с мячом «Я знаю 10 частей тела человека»*

Дети становятся в ряд у стены, педагог кидает мяч каждому ребенку, дети называют части тела, возвращают мяч педагогу.

Вы уже знаете, что есть у человека. Но это то, что мы видим, а ведь внутри нашего тела много разных органов. Их мы не видим, но благодаря им мы живем, дышим, думаем, едим и многое другое. Мы познакомимся сегодня с самыми важными органами.

Перед вами рисунок-схема, на котором изображены эти органы

*Мозг.* Один из самых главных органов — мозг. Он как начальник над всеми органами, он все знает и за все отвечает. В него, как по проводам, приходят сигналы из внешнего мира, а он отдает приказы всему организму, как реагировать на эти сигналы. Мозг помогает человеку быть человеком. Думать. Ходить. Делать разную работу.

*Дидактическое упражнение «Выполни приказ»*

Дети выполняют действия по командам:

Мальчики сидят, девочки стоят.

Девочки сидят, мальчики хлопают в ладоши.

Мальчики подняли руки вверх, девочки в стороны.

Девочки положили на колени, мальчики положили на колени. Наш мозг отдыхает ночью, когда темно и мы спим. Но отдыхает не весь мозг, есть у него дежурные клеточки, которые работают даже ночью. Ведь ночью мы видим сны. А вы можете рассказать, что вам снится? Мозг очень хрупкий.

Хорошо, что твердый череп надежно защищает мозг от повреждений. Но все-таки старайтесь не ударяться головой. От сильного удара бывает сотрясение мозга.

### *Сердце*

Отгадайте загадку:

Не часы, а стучит?

Алена нам расскажет, что она узнала о сердце: сердце – это неутомимый мотор, который позволяет нам двигаться, дышать и жить на земле. Кто еще хочет рассказать о сердце?

*Домашнее задание для детей и родителей.* Заслушиваем выступления детей.

Да сердце похоже на большой насос, который качает кровь. По всему телу «бегают» кровь по разным сосудам. Главная задача крови — накормить все тело. Сердце работает постоянно, даже когда человек спит.

День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук.

Находится сердце в центре груди, почти посередине, а размером с кулак.

Сложите руку в кулак и приложите к центру груди, чуть левее. Вот примерно такого размера ваше сердце. А теперь сжимайте и слегка разжимайте кулак — так работает сердце: когда оно сжимается, то толкает кровь. А вы слышите стук сердца.

Какого цвета наша кровь?

Как вы узнали об этом? Когда у вас из ранки течет кровь, то взрослые спешат обработать ранку и остановить кровь. Это очень важно, так как терять кровь очень опасно.

Капелька крови кажется ярко – алой потому, что в ней плавает огромное количество красных кровяных шариков. Они забирают кислород из воздуха, а потом передают его по всем клеточкам нашего организма.

А как вам обрабатывают ранки?

Сердце нужно беречь. Но если человек решит все время лежать и ничего не делать, чтобы побережь сердце, то очень сильно ошибется и только навредит своему сердцу. Сердце нужно тренировать, заниматься физкультурой. Когда бегаешь, сердце быстрее работает. Стучит и качает кровь.

*Эксперимент.*

Сейчас мы это докажем. Приложите ладонь к сердцу и прислушайтесь. А теперь выполним упражнения, «Поможем нашему сердцу»

Сердцу нужен кислород, руки вверх потом вперед.

1. Поднимание рук. И.П. – узкая стойка, руки на поясе.

1 – руки вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки в перед, 4 – И.П.

2. Друг на друга погляди головою поверти. Повороты головы.

3. А теперь рывки руками помогаем сердцу сами.

И.П. – узкая стойка руки перед грудью.

4. Вращение кистями.

И.П. – стойка на коленях, руки на коленях.

1 -4 вращение кистями вперед, 5 -8 то же назад.

5. Чтобы быть здоровыми, надо спортом заниматься, вправо – влево наклоняться.

1 – наклон влево, правую руку вверх. 2 – И.П.

3 -4 то же вправо.

6. Раз прыжок, два прыжок, мы потрудимся дружок.

Теперь снова приложите руку к сердцу. Что изменилось? Сердце забилось сильнее.

*Легкие.* Следующий орган легкие. У человека два легких. Легкие нужны человеку, чтобы дышать и питать кровь нужным воздухом. Воздух не

виден, но жить без него нельзя. Эксперименты с воздухом мы уже проводили и знаем, как почувствовать его и его свойства.

Положите руки на грудь и сделайте глубокий вдох. Вы почувствовали, как руки приподнялись вместе с наполнившимися воздухом легкими. Теперь выдохните воздух. Руки опустились. Ваши легкие расширяются, как этот шарик, когда вы вдыхаете и сужаются, когда вы выдыхаете воздух. Мы не всегда дышим одинаково. Когда бегаем — дышим чаще и глубже, а когда мы спокойны или спим — дыхание у нас ровное и спокойное.

Нужно стараться не дышать дымом или грязным воздухом. Нашим легким полезен свежий чистый воздух. И конечно же, нельзя травить свои легкие сигаретами. От сигаретного дыма легкие становятся черными и заболевают. Очень полезно для развития легких делать специальные упражнения на дыхание.

*Дыхательная гимнастика.*

«Кто громче?»

Принять правильную осанку, губы сомкнуть. Указательный палец правой руки надо положить на боковую сторону носа плашмя, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вздохнуть левой половиной носа и произнести, выдыхая:

«Ммм...». Одновременно похлопывать указательным пальцем левой руки по левой половине носа. Дети поочередно выполняют упражнение, прижимая то правую, то левую половину носа.

«Надуваем шары»

Широко разводят руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувают воздух в шарик – «ФФФ...», Медленно соединяя ладони под шариком. Вдруг шарик «лопается» Дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «шшш...», -произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях (повторяют 2 раза).

*Желудок.* Желудок, как кастрюля внутри нас — туда попадает вся пища, а желудок ее переваривает. С полезной, здоровой пищей желудок справляется

легко, а от вредной пищи желудок страдает и даже заболевает. Очень не любит желудок, когда мы наедаемся сверх меры — набиваем живот. Желудок не успевает справиться с большущим количеством еды и у нас начинает болеть живот.

Я вам напомню правила здорового питания:

- ешьте 4 раза в день и никогда не «перекусывайте»;
- ешьте медленно, маленькими кусочками;
- пережевывайте пищу как можно тщательнее;
- жареные блюда лучше заменить вареными и тушеными;
- потребляйте хлеб и сахар в умеренном количестве;
- при нестерпимом чувстве голода в перерывах между едой съешьте яблоко, морковь, кусочек капусты или выпейте стакан молока;
- народная мудрость гласит: «В молоке – здоровье, в масле – благо, в мясе – сила».

А теперь поиграем в игру: «Полезная и вредная пища»

Дети кладут «Полезные» продукты в кастрюлю, а картинки с изображением «Вредных» продуктов питания на поднос.

*Рефлексия.*

- Ребята, что нового вы сегодня узнали? Что вам больше всего понравилось делать? С чем было трудно справиться? О чем бы вы еще хотели узнать на следующих занятиях?

Молодцы, вы хорошо справились с заданием.

Сейчас давайте еще раз посмотрим на нашу схему и повторим, о каких органах мы говорили.

*Дети показывают и называют органы.*

А чтобы вы не забыли, я вам каждому дам такую схему. Вы органы сами закрасите и домой возьмете, мамам и папам расскажете о том, что узнали на занятии.

Анкета

Уважаемые родители!

Ваше активное участие в анкетировании позволит нам оптимизировать учебно-воспитательный процесс и эффективно проводить работу по оздоровлению Вашего ребёнка, учитывая его индивидуальные особенности.

Пожалуйста, в каждом вопросе выберите нужный вариант ответа.

1. Фамилия, имя ребёнка \_\_\_\_\_

2. Дата рождения \_\_\_\_\_

3. Дорога до детского сада:

- пешком (сколько времени) \_\_\_\_\_

- на транспорте (сколько времени) \_\_\_\_\_

4. Гуляет ли Ваш ребёнок в выходные дни:

- нет

- да – 1 раз в день, 2 раза в день

5. Соблюдает ли режим дня:

- нет

- иногда

- да, всегда

6. Какие формы активного отдыха предпочитает ваша семья:

- Занятия спортом;

- Прогулки на природе;

- Подвижные игры

7. Сколько времени в день ребёнок:

- смотрит телевизор в рабочие дни \_\_\_\_\_ ч;

- в выходные дни \_\_\_\_\_ ч;

- проводит у компьютера в рабочие дни \_\_\_\_\_ ч;

- в выходные дни \_\_\_\_\_ ч.

8. Знаете ли Вы, какие виды профилактики используются в детском саду (перечислите, пожалуйста) \_\_\_\_\_

9.Знаете ли Вы, какие виды закаливания используются в детском саду (перечислите, пожалуйста)\_\_\_\_\_

10.Как часто ребёнок употребляет следующие продукты питания

- консервы (исключая консервы для детского питания);
- грибы;
- чипсы, сухарики;
- газированные напитки;
- импортные сладости (сникерсы, сладкие плитки, конфеты и др.)

Отметить для каждого из пунктов:

А – часто (ежедневно или несколько раз в неделю);

Б – иногда (1 раз в неделю);

В – редко (1-2 раза в неделю)

11. Стараетесь ли Вы в выходные дни соблюдать режим питания, к которому ребёнок привык в детском саду?

- да, всегда;
- иногда;
- нет.

12. Ваша оценка состояния здоровья ребёнка:

- хорошее;
- удовлетворительное;
- плохое (указать причину) \_\_\_\_\_

13. Какие профилактические мероприятия Вы проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией ОРЗ, гриппа? \_\_\_\_\_

14.Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребёнка? \_\_\_\_\_

15. Какие, на Ваш взгляд, оздоровительные мероприятия наиболее эффективны в детском саду? \_\_\_\_\_

Дата заполнения анкеты:\_\_\_\_\_

**Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы.**

Анкета для педагогов: "Здоровый образ жизни".

1. Распределите по местам следующие ценности: (1,2,3,4)

Красота -

Любовь -

Здоровье -

Деньги -

2. Как Вы понимаете слова «Здоровый образ жизни»

---

3. Какие вредные привычки мешают Вам вести здоровый образ жизни?

---

4. Занимаетесь ли Вы сейчас чем-либо, что ведёт к здоровому образу жизни?

---

5. Какие здоровьесберегающие технологии Вы применяете в своей работе

---

6. Какие парциальные программы по здоровьесбережению Вы используете в своей педагогической деятельности? \_\_\_\_\_

7. Какие нетрадиционные методы оздоровления детей Вы применяете в своей работе? \_\_\_\_\_

Дата заполнения анкеты: \_\_\_\_\_

Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы.

ЗАДАЧИ И ОБЩАЯ СТРАТЕГИЯ ПО СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ  
СРЕДЫ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА

В семье	В ДОУ
1. По мере материальной возможности позаботиться о создании условий для физического развития детей.	1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.
2. Желательно приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.	2. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными. Разъяснять родителям негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и развитие детей.
3. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.	3. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек - как основу становления характера ребенка.
4. Вспоминать о своем детстве, и рассказывать какими видами спорта вы любили заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.	4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр. Привлекать детей, обучающихся в различных спортивных секциях к обучению сверстников.
5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С.	
6. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к окну.	6.Соблюдение требований САНПиНа по организации жизни детей в ДОУ.
7. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур.	
8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.	
9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендации врача	
10. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.	10. Пропагандировать среди родителей новинки детской литературы, являющейся педагогически ценной.
11. Личный пример взрослых родителей и педагогов — мы за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п.	
12. По мере возможности расширять сферу реальных контактов с людьми, ведущими здоровый образ жизни.	12. Обогащать знания детей о жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни.