

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Актуальность:

В последние годы детей с первой группой здоровья стало значительно меньше. Это обусловлено экологической ситуацией в мире, качеством питания детей, во многих семьях нет режима дня, а ведь именно в дошкольном возрасте у детей формируется характер и закладываются привычки. Именно для успешного будущего детей, в дошкольном возрасте следует заложить основы здоровья, сформировать правильное представление о здоровом образе жизни.

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности по сохранению собственного здоровья.

Задачи:

1. Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
2. Внедрять здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательный процесс.
3. Создавать оздоровительный микроклимат, предметную среду и соответствующую двигательную активность ребенка.
4. Организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.
5. Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.

Ожидаемые результаты:

- Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье.
- Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.
- Повышение уровня адаптации к современным условиям жизни.
- Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижение уровня заболеваний.

Структура двигательного режима детей

№ п/п	направление	мероприятия
1.	<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</i>	- Утренняя гимнастика (ежедневно на открытом воздухе, по нормам СанПин); - Двигательная разминка (ежедневно во время перерыва между занятиями); - Физкультминутка (ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания НОД); - Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно, во время прогулки);

		<ul style="list-style-type: none"> - Оздоровительный бег (два раза в неделю, подгруппой по 5-7 человек, в конце утренней прогулки); - Индивидуальная работа по развитию движений (ежедневно, во время вечерней прогулки, длительность 3-4 мин.); - Прогулки-походы (один раз в месяц); - Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, дыхательной гимнастикой и точечным самомассажем (ежедневно, в групповых и спальнях комнатах, в зале).
2.	<i>Образовательная деятельность</i>	<ul style="list-style-type: none"> - По физической культуре (три раза в неделю (одно на улице). - Музыкальное развитие (два раза в неделю (музыкально-ритмические движения)
3.	<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>	- Самостоятельная двигательная деятельность (ежедневно, в помещении и на открытом воздухе. Длительность зависит от индивидуальных особенностей детей).
4.	<i>Физкультурно-массовые занятия</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Неделя здоровья (каникулы) (два раза в год); - Физкультурный досуг (один раз в месяц); - Спортивный праздник (два-три раза в год, в помещении и на открытом воздухе).
5.	<i>Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Домашние задания (определяются воспитателями); - Физкультурные занятия детей совместно с родителями (по плану работы с родителями); - Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе детского сада (во время подготовки и проведения физкультурных праздников, досугов, туристических походов, посещение открытых занятий).

Лечебно-оздоровительные мероприятия.

месяц года	мероприятия
Сентябрь – апрель	употребление в пищу чеснока, лука
Ноябрь - март	Полоскание горла солевым раствором
С мая по сентябрь	Употребление в пищу свежих огурцов и помидоров
Ежедневно	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Закаливание. ✓ Прогулки на свежем воздухе. ✓ Проветривание помещений. ✓ Соблюдение температурного режима. ✓ Выполнение санитарных правил. ✓ Выполнение образовательной программы.

	✓ С- витаминизация пищи.
	✓ Йодопрофилактика.
	✓ Су – Джок терапия (массажные шарики).
	✓ Полоскание рта после каждого приема пищи.
	✓ Точечный массаж.

Система закаливания с учетом времени года.

- Полоскание горла после сна.
- Умывание после каждого приема пищи, после прогулки.
- Облегченная одежда в течении дня.
- Одежда по сезону на прогулке.
- Прогулки на свежем воздухе после занятий, после сна.
- Утренняя гимнастика на воздухе (июнь-август).
- Физкультурные занятия на воздухе в течении года.
- Воздушные ванны после сна, на прогулке (июнь-август).
- Выполнение режима проветривания помещения.
- Дневной сон с открытой фрамугой.
- Контрастные воздушные ванны после сна.
- Дыхательная гимнастика во время утренней гимнастики, на физзанятиях, на прогулках, после сна.
- Дозированные солнечные ванны на прогулке (июнь-август).
- Босохождение по массажным дорожкам после сна.

Анкета для родителей.
«Какое место занимает физкультура в вашей семье?»

1. Ф.И.О., образование, количество детей в семье.

2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?

3. Есть в доме снаряд? Какой?

4. Посещает ли ваш ребенок секцию? Какую?

5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)

6. Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)

7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

* Мама (да, нет),

* Папа (да, нет),

* Дети (да, нет),

* Взрослый вместе с ребенком (да, нет).

* Регулярно или нерегулярно.

8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д.)?

(Да, нет, не всегда)

9. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания?

Перечислите их. _____

10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (да, нет)

11. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?

12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (да, нет, иногда)

14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (да, нет, иногда)

15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

- подвижные игры
- спортивные игры
- настольные игры
- сюжетно-ролевые игры
- музыкально-ритмическая деятельность
- просмотр телепередач
- конструирование
- чтение книг.