



**МБДОУ №6 «Василёк»**

**Проект  
«Система работы по здоровьесбережению в ДОУ»**

**Составила Тарабан О.В.  
Старший воспитатель**

**2024г.**

## **Проект «Система работы по здоровьесбережению в ДОУ»**

### **Обоснование необходимости создания проекта:**

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Особенно это ощущают те, кто работает с ними, то есть мы, педагоги. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, - лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса. В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос об укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. Нелегко бывает побудить взрослого человека вести здоровый образ жизни. Это нужно делать гораздо раньше, еще в детском возрасте. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В.Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: «...с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все...».

В.А. Сухомлинский писал: «...Забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, прочность знаний, вера в свои силы».

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Но главным препятствием является отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью. Потребность в его здоровье есть у родителей,

общества, и все вместе мы пытаемся внушить ребенку свое представление о здоровье. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Основная проблема, которая встала перед коллективом – это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. В ходе мониторинга выяснилось, что дети испытывают «двигательный дефицит», в связи с чем задерживается возрастное развитие всех физических качеств. Дети имеют нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанке. Поэтому мы пришли к выводу, что для полноценного физического развития детей необходимо использование здоровьесохраняющих технологий и здоровьеукрепляющих приемов, которые должны способствовать коррекции физического, речевого, эмоционального и общего психического развития.

Анализ результатов диагностических исследований выявил проблемы в организации здоровьесориентированной деятельности субъектов образовательного процесса ДОО. К их числу относятся:

- не всегда реализуется системный подход в формировании у дошкольников всех компонентов ЗОЖ;

- не на интегративной основе осуществляется взаимодействие специалистов детского сада по решению задачи сохранения и укрепления здоровья детей;

- не всегда родители и коллектив д/с используют единые подходы по вопросам сохранения и укрепления здоровья ребенка-дошкольника. Родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий («не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадешь, посиди»), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

Анкетирование родителей показало, что несмотря на полную осведомленность и положительную мотивацию, значительная часть семей не находит ему места в своей жизни.

Следует отметить, что успешность данного проекта зависит от системного подхода образовательного учреждения к решению данной проблемы. Необходима скоординированная политика, декларируемая на всех уровнях функционирования и управления образовательного учреждения и подкрепленная комплексным планом действий.

***Паспорт проекта.***

Вид проекта: практико–ориентированный, открытый

Участники проекта: сотрудники ДООУ, воспитанники и их родители

Продолжительность: долгосрочный

Сроки реализации: июнь 2021 – июнь 2022

Этапы реализации проекта:

- 1 этап – Аналитический.
- 2 этап – Практический.
- 3 этап – Основной.
- 4 этап – Заключительный.

**Автор проекта:** Тарабан Ольга Владимировна МБДОУ « Детский сад №6 «Василёк»»

**Цель проекта:** систематизация физкультурно – оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении с вовлечением в неё всех участников образовательного процесса для сохранения здоровья воспитанников, снижение заболеваемости.

Проект предполагает объединить уже накопленный опыт педагогического коллектива по охране и укрепления здоровья детей, с использованием современных технологий здоровьесбережения, через реализацию комплексного подхода.

**Задачи проекта:**

1. изучение состояния проблемы в научно-методической литературе;
2. Разработать систему методического сопровождения инновационной деятельности в ДООУ с учётом новых требований;
3. Создание в педагогическом коллективе атмосферы творческого поиска и заинтересованности в успешности инновационной деятельности;
4. Обеспечение комплексного подхода в реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий в контакте со всеми участниками педагогического процесса (педагоги, медицинские работники, родители, дети).
5. Обобщение и распространение опыта по формированию культуры здоровьесбережения и методическому сопровождению педагогов;
6. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
7. Активизировать взаимодействие учреждений дошкольного, общего и дополнительного образования с целью повышения интереса к спорту и здоровому образу жизни.

**Ожидаемый результат:**

1. Обогатится социальный опыт дошкольников, увеличение резервов его здоровья, и как частный вариант, готовность ребенка легко адаптироваться к школьным нагрузкам.
2. У детей сформируются представления о здоровом образе жизни;
3. Родители будут вовлечены в единое пространство «Педагоги и родители – единый коллектив»;

#### 4. Снижение заболеваемости.

### **Этапы и механизмы реализации проекта**

#### **I этап – аналитический/июнь 2021г./**

**Цель:** анализ условий, созданных в ДОУ, выявление проблем, прогнозирование результатов работы с целью определения основной концепции проекта и направлений работы.

#### **Информационно-аналитическая деятельность:**

- анализ состояния здоровья детей;
- анализ развития двигательных навыков детей;
- оценка организационных и материально – технических условий ДОУ; формирование информационного банка данных по здоровому образу жизни (анализ психолого – педагогической и методической литературы по вопросам здоровьесбережения).
- Организация работы Творческой группы по выявлению проблем и прогнозированию результатов работы.
- определение цели и задач;
- анкетирование родителей;

#### **II этап – практический июль 2021 г. – август 2021г.**

**Цель:** Разработка системы работы по здоровьесбережению в ДОУ - «Здоровейка!».

#### **Планово-прогностическая деятельность:**

Комплекс мероприятий, обеспечивающие реализацию проекта:

- Разработка системы единого здоровьесберегающего пространства в детском саду и семье для эффективной организации оздоровительной работы с дошкольниками;
- Разработка Модели системы по здоровьесбережению «Здоровейка!»
- разработка методических рекомендаций по использованию системы/ педагогический инструментарий/;
- систематизация взаимодействия с социальными партнерами с целью повышения интереса к спорту и здоровому образу жизни;

#### **III этап – основной сентябрь 2021 – апрель 2022**

**Цель:** Организация эффективной системы взаимодействия участников учебно-воспитательного процесса.

#### **• Организационная деятельность:**

-Обучение педагогов и родителей эффективным технологиям в сфере здоровьесбережения и формирования стратегии здорового образа жизни;

- семинары-практикумы по приобретению знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитание у детей культуры здоровья.

- Разработка перспективных планов работы с педагогами и родителями;
  - Подготовка методических материалов по обучению воспитанников и родителей современным подходам к сохранению здоровья;
  - Организация сотрудничества с детской библиотекой; СОШ № 3; со стадионом «Локомотив»; со СК «Молодость»; с лыжной базой; с краеведческим музеем.
  - Организация оперативного контроля использования системы работы по здоровьесбережению в совместной деятельности педагогов с детьми и самостоятельной деятельности детей.

### **III этап – заключительный май - июнь 2022 г.**

**Цель:** Подвести итоги работы в проекте, проанализировать полученные результаты деятельности, определить перспективы на будущее.

- Использование активных форм методической работы: тренинги, педагогический самоанализ деятельности педагогов, решение проблемных ситуаций;
- Мониторинг комплексной оценки уровня знаний детей, анкетирование педагогов, опрос родителей
- Подведение итогов проекта.

### **Ожидаемый результат:**

1. Обогатится социальный опыт дошкольников, увеличение резервов его здоровья, и как частный вариант, готовность ребенка легко адаптироваться к школьным нагрузкам.
2. У детей сформируются представления о здоровом образе жизни;
3. Родители будут вовлечены в единое пространство «Педагоги и родители – единый коллектив»;
4. Снижение заболеваемости

Ожидаемые результаты станут реальностью, если все участники проекта «Здоровейка» будут одинаково относиться к проблеме «человек – образ жизни – образование - здоровье».

### **План выполнения проекта:**

№	Виды деятельности	Содержание
1	Изучение содержания проекта, формулировка проблемы.	Раскрытие новых эффективных форм взаимодействия ДООУ и семьи по формированию потребности детей в здоровом образе жизни, изучение и внедрение новых методик по оздоровлению детей.
2	Ежедневная профилактика	<p>1. Утренняя гимнастика по разработанному в соответствии с задачами проекта комплексу утренних гимнастик с использованием спортивного оборудования</p> <p>Гимнастика после сна бодрящая</p> <p>2. Игровая дыхательная гимнастика</p> <p>3. Самомассаж, массаж рук, ушек, точечный массаж, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз</p> <p>4. Закаливающие процедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чесночно-луковые закуски, салаты из свежих овощей и фруктов, использование оксалиновой мази перед прогулками в зимне-весенний период, прививки.</li> <li>- гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями</li> <li>-- профилактика плоскостопия (хождение по дорожкам «Здоровья»)</li> </ul>
3	Коррекционные технологии	<p>Арттерапия (лечение искусством: слушание музыки; глина, песок, рисование).</p> <p>Психотерапевтические прогулки (экскурсии)</p> <p>Сказкотерапия (коррекция эмоциональной сферы ребенка).</p> <p>Технологии музыкального воздействия..</p> <p>Психогимнастика.</p> <p>Игропластика</p> <p>Игровой стретчинг</p>

		Фитбол
4	Беседы	<p>- «Я и моё здоровье», «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу!», «Что такое личная гигиена», «Здоровые зубы-здоровью любви», «Скелет-наша опора», «Глаза-главные помощники», «Чтобы уши слышали», «Правила поведения во время еды», «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!»; «Если хочешь быть здоров!»; «Беседа о здоровье, о чистоте»; Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки); «Здоровая пища», «Как вести себя в поликлинике»,</p>
4	Игры	<p>Игры на развитие двигательной активности</p> <p>- дидактические игры «Витамины на тарелке», «Что лишнее?», «Доскажи словечко», «Вредно-полезно»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Сюжетно-ролевые игры «Больничка», «У зубного врача»; «Аптека», «С Спортивная семья»</p>
6	Прогулки на свежем воздухе.	<p>Подвижные игры;</p> <p>Физкультурные занятия на спортивном участке с использованием спортивного оборудования;</p> <p>Закаливающие процедуры, дыхательная и артикуляционная гимнастика.</p> <p>Игротренинги.</p>
8	Досуги, развлечения	<p>Интересно проводятся Малые летние и зимние олимпийские игры, "Зов Джунглей", "Папа, мама, я - спортивная семья", "Дни здоровья", "День смеха», «Пожарные –люди отважные», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Зарница», «Зов джунглей», «В гости к Айболиту», «Я здоровье берегу, с физкультурой я дружу»</p>
9	Работа с родителями	<p>Фотовыставки «Папа, мама, я – спортивная семья», конкурс рисунков «Мы любим спорт», «Витамины для здоровья» , «Семья за детство без опасности»,</p>

		<p>«Мое здоровье»</p> <p>Анкеты, как: «Какое место занимает физкультура в вашей семье», «Воспитание здорового ребенка в семье», «Условия здорового образа жизни».</p> <p>Папки-передвижки «Подвижные игры –залог здоровья для малышей», «Закаливание детей в домашних условиях», «Кто гуляет с ребенком», «Организация спортивного уголка дома», «Заботимся о здоровье детей».</p> <p>Картотека «Всё о дыхательной гимнастике», артикуляционная гимнастика;</p> <p>Мастер-класс для родителей: «Если хочешь быть здоров – закаляйся».</p> <p>Семинар-практикум для родителей на тему: «Здоровый ребёнок - успешный ребёнок».</p> <p>Создание книжек-малышек «Моя копилка здоровья»;</p> <p>Коллаж «Быть здоровым – здорово!»</p>
10.	Анализ проделанной работы	Совместно с родителями выявить положительные результаты проделанной работы, проанализировать недостатки.

### Ресурсное обеспечение

Методическое	Кадровое	Материально - техническое
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Методическая литература по данной тематике;</li> <li>- методический и практический материал для работы с детьми</li> <li>- Использование Интернет - ресурсов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Заведующий</li> <li>Старший воспитатель</li> <li>Воспитатели</li> <li>Специалисты</li> <li>Медицинский персонал</li> </ul>	<p><b>Наличие в ДОУ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методического кабинета</li> <li>- физкультурного зала</li> <li>- музыкального зала</li> <li>- спортивной площадки</li> <li>- медицинского блока</li> <li>-Центров двигательной активности в групповых помещениях</li> <li>- Уголков релаксации</li> <li>- Кабинет логопеда</li> <li>-Пищеблок</li> </ul>

		<p><b>Оборудование:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивное</li> <li>- медицинское</li> <li>-оборудование для пищеблока</li> <li>-для проведения закаливающих и профилактических мероприятий</li> <li>-для проведения коррекционно – оздоровительной работы</li> </ul> <p><b>Имеющиеся ресурсы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-компьютеры</li> <li>-принтеры</li> <li>-проекторы</li> <li>-экраны</li> <li>-фотоаппарат</li> </ul>
--	--	---

## Приложение

### **Педсовет «Современные подходы к обеспечению физического развития и безопасного образа жизни ребенка»**

Цель: создание психологического комфорта, обеспечение личностно ориентированного развития и индивидуально-дифференцированного характера оздоровительной работы, направленной на развитие физических возможностей.

Задачи: 1. Повышать методический уровень педагогов по проблеме оздоровления детей.

2. Совершенствовать педагогическое мастерство воспитателей.

3. Способствовать творческому поиску.

**Повестка дня:** 1. Решение предыдущего педсовета -заведующая

2. Физическая культура –залог здоровья –ст. воспитатель

3. Итоги тематического контроля: «Физическое развитие дошкольников» - ст. воспитатель

4. «Система работы в группе по формированию навыков ЗОЖ» -из опыта работы воспитателя Нешхлебовой Т.Ю.

5. Роль предметно-развивающей среды в приобщении детей к здоровому образу жизни. Требования к оформлению физкультурного уголка в соответствии с ФГОС –инструктор по физической культуре Гюнтер Т.Б.

6. «Спортивный уголок в группе. Его оснащение и значение для ребенка в свободной деятельности» - опыт работы воспитателя Ходеевой М.В.

7. Практическая часть в форме коллективного творческого дела
8. Презентация пособий по валеологическому воспитанию, нестандартного оборудования -педагога
9. Знатоки народных подвижных игр
- 10.Решение педагогического совета

#### **Ход педсовета:**

1. Зачитывание решения предыдущего педсовета-заведующая
- 2.Физическая культура –залог здоровья- ст. воспитатель

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В.А. Сухомлинский  
«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость.

Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития нашей страны. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Для этого в детском саду проводится много мероприятий – это работа инструктора по физической культуре, в осеннее – весеннее время года – прием детей на улице (по погоде), утренняя гимнастика, закаливающие процедуры после сна, физминутки во время занятий, занятия в бассейне. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

3. Итоги тематического контроля: «Физическое развитие дошкольников» - ст. воспитатель
4. «Система работы в группе по формированию навыков ЗОЖ» -из опыта работы воспитателя Нешхлебовой Т.Ю

5. Роль предметно-развивающей среды по физическому развитию.

Требования –инструктор по физической культуре Гюнтер Т.Б.

6. «Спортивный уголок в группе. Его оснащение и значение для ребенка в свободной деятельности» - опыт работы воспитателя Ходеевой М.В.

7. Практическая часть в форме коллективного творческого дела

### 1. Задание «Разминка»

Вопросы:

- Передвижение себя самого? (ходьба)
- Пешком ходить – долго....? (идти, жить, ждать)
- Трус не играет в...? (волейбол, хоккей, бадминтон)
- Максимально допустимая продолжительность непрерывно образовательной деятельности в старшей группе (25 минут)
- Наука о правилах лечения травами (фитотерапия)
- Что, согласно известному лозунгу, является залогом здоровья? (чистота)
- Как называется наука о здоровье? (валеология)
- «Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон - ...». Продолжите логическую цепочку. (волан)

### 2. Задание «Эрудиты»

На столах лежат наборы слов, из которых нужно собрать пословицы о здоровье.

Ешь чеснок и лук — не возьмет недуг.

Здоровье растеряешь — ничем не наверстаешь.

Здоровье — самое лучшее достояние человека.

### 3. Задание «Загадки»

- Разгрызёшь стальные трубы,  
Если часто чистишь ... ЗУБЫ
- Я беру гантели смело -  
Тренеруюмьщцы ... ТЕЛА
- Подружилась с физкультурой -  
И горжусь теперь ФИГУРОЙ
- Стать сильнее захотели?

Поднимайте все ... ГАНТЕЛИ

- Спала чтоб температура  
Вот вам жидкая ... МИКСТУРА  
- Не везёт сегодня Светке -  
Врач дал горькие ... ТАБЛЕТКИ  
- Повезло сегодня Юле  
Врач дал сладкие ... ПИЛЮЛИ  
- Сок, таблеток всех полезней,  
Он спасёт от всех ... БОЛЕЗНЕЙ

- С детства людям всем твердят:  
Никотин - смертельный ... ЯД  
- Хоть ранку щиплет он и жжёт  
Лечит отлично - рыжий ...ЙОД  
- Для царапинок Алёнки  
Полный есть флакон ... ЗЕЛЁНКИ  
- Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с ... МЫЛОМ

8. Презентация пособий по валеологическому воспитанию -педагоги

### 9.«Знатоки народных подвижных игр»

**Игра - первая ступень бесконечной лестницы жизни. Она обучает, развивает, воспитывает, выступает надежным средством социализации и саморазвития личности - именно поэтому она так важна для ребенка.**

*«Игра - ведущий вид деятельности дошкольников».*

Играя сами, мы немного погружаемся в детство.

Дети в нашем детском саду предпочитают «Магазин», «Парикмахерскую», из дидактических игр: «Домино», «Лего», из подвижных игр: «Догонялки», «Мышеловка».

*- А какие игры были любимые у вас, когда вы были маленькие? (ответы воспитателей).*

Но почему-то сейчас забываются так любимые нами в детстве народные подвижные игры. А мы все в детстве в них только и играли.

**Сейчас мы проведём блиц - опрос по теме «Русские народные игры».**

**Викторина:**

**1.- Какие атрибуты используются в русских народных играх?**

(палочка, платочек, мяч, игрушка)

**2.- Главная роль в народной игре? (водящий)**

**3.- Что определяет весь ход игры, регулирует действия и поведение детей? (правила игры)**

**4.- Для чего нужна считалка в игре? (чтобы выбрать водящего)**

**5.- Где используются русские народные игры?** (в организации праздников, утренников, развлечений, прогулок)

**6.- Какие физические качества воспитываются в русских народных играх?**(смелость, ловкость, выносливость)

**7.- Откуда берётся речевой материал для народных игр?**

(из народного фольклора)

**8.- Что является сигналом к действию в народной игре?** (слово)

« Отгадай игру» -Я называю описание игры, а вы название игры:

Описание: Игроки стоят парами друг за другом. Впереди водящий ,он держит в руке над головой платочек.

Слова: все хором

Гори, Гори ясно,

Чтобы не погасло.

Посмотри на небо,

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз,два,три!

Последняя пара беги! (*горелки с платочком*).

Описание: Две шеренги детей,

Взявшись за руки, становятся

Друг напротив друга на расстоянии 15-20 м.

Ребёнок, чьё имя назвали, разбегается и старается разбить вторую шеренгу.

(*цепи кованные*).

Описание: Дети встают в круг. На середине выходят двое - один с бубенцом или колокольчиком, другой с завязанными глазами. (*бубенцы*).

## **10.Решение педагогического совета**

1.Продолжать работу по обогащению групповых физкультурных уголков спортивным оборудованием с целью развития двигательных навыков и регулирования двигательной активности детей.

Срок: постоянно. Ответственные- воспитатели

2. Инструктору по физической культуре разработать памятку «Оборудование физкультурного уголка в группе по возрастам».

Срок: 15 ноября –инструктор по физической культуре

3. Воспитателям использовать во время проведения прогулок выносной материал для организации более эффективной двигательной активности детей.

Срок: постоянно. Ответственные воспитатели

4. Педагогам всех групп скорректировать план работы с родителями, включив в него наглядную информацию и физкультурные мероприятия с участием родителей.

Срок: 15 ноября .Ответственные -воспитатели

5. Через родительские собрания и информационные стенды продолжать рекламировать здоровый образ жизни среди родителей.

Срок: в течение года. Ответственные: воспитатели

В заключение нашей встречи, хочется поблагодарить вас за сотрудничество, пожелать творческих находок в нашей трудной, но интересной работе.





## 11. Рекомендации педагогического совета

1. Активное использование целебных природных факторов окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, т.к. естественные силы природы

представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

2. Спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребёнка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляются уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Помните: стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное, бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребёнка. Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится.

3. Правильно организованный режим дня. Режим дня – это создание условий, способствующих повышению защитных сил организма ребёнка, и его работоспособности. Важным является правильная организация режима дня, которая оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и другом. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определённому ритму.

4. Полноценное питание. Включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши. Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

### **Родительское собрание**

«Детский сад и семья в сохранении и укреплении здоровья детей».

**Цель:** создание положительного эмоционального комфорта у детей и взрослых в процессе общения друг с другом. Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни.

## Ход собрания

**Ведущий:** Добрый вечер, дорогие родители!

Сегодня мы с вами собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать «большая, дружная семья». И как водится, в хорошей семье есть о чем поговорить.

Человек- совершенство природы. Но для того, чтобы пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье.

И вряд ли можно найти родителей, которые бы хотели, чтобы дети их росли здоровыми.

1. Слово предоставляется заведующей д\с Бакулиной Т.Ю.
2. Система физкультурно-оздоровительной работы в детском саду (Ст. вос-ль) Тарабан О,В.
3. Игра «Надувные шары». В каждом шарике –вопрос. Родитель ловит шар, прокалывает и отвечает на вопрос:

- Что значит здоровый человек?

- Что такое «здоровый образ жизни»? ( плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание.)

- Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?

- Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы?

Итак, здоровый ребенок, если он и болеет, то очень редко. Он жизнерадостен, активен, доброжелательно относится к окружающим его людям –взрослым и детям. Нормальный, здоровый ребенок достаточно быстр, ловок, силен. Однако вырастить и воспитать ребенка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется с раннего возраста научить ребенка заботиться о своем здоровье! Для этого нужно сформировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

- И сейчас мы вам покажем как формируются привычки к здоровому образу жизни.

Игра с пальчиками (учителя- логопеды).

Вот так начинается у нас каждое утро:

-Утренняя гимнастика «В гости к Дреме» (дети ст. гр. И инструктор по физической культуре Гюнтер Т.Б.)

Если день начать с зарядки – значит будет все в порядке – гласит народная поговорка.

Пока готовимся к показу фрагмента занятия , хореограф Анна Николаевна проведет с вами разминку.

- Отрывок занятия «Дорогою добра» (дети ср. гр.и инструктор по физической культуре Гюнтер Т.Б.)

Закаливающие процедуры проводятся воспитателями групп в течение всего года.

Виды закаливания Булах С.В.; Кайгородова Е.В. :Корректирующая гимнастика после сна, хождение по дорожкам здоровья)

Игра « Слово-эстафета».

Родители садятся в круг. Игрушка-кукла передается по кругу. Взяв игрушку в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение «Мой ребенок будет здоровым, если я...»

Решение собрания:

-Соблюдать дома рекомендации , полученные на собрании.

- Вести в семье здоровый образ жизни, отказавшись от вредных привычек самим и поддерживать у детей стремление к здоровому образу жизни.

Хотите ли ВЫ, не хотите ли,  
Но дело, товарищи, в том, что  
Прежде всего, мы – родители,  
А все остальное- потом!

Вручение родителям памяток.

Решение родительского собрания

Чаепитие .

**Семинар для воспитателей**

## **Тема: «Охрана и укрепление здоровья детей»**

**Цель:** систематизация и закрепление знаний педагогов о здоровье и здоровом образе жизни.

План проведения семинара:

Анкетирование педагогов перед семинаром.

Теоретическая часть:

- Здоровье и его ценность.
- Выступление инструктора по ФИЗО ДОУ – Гюнтер Т.Б. «Направление работы по укреплению здоровья детей дошкольного возраста»

### **1. Практическая часть:**

**Деловая игра с педагогами: «Организация двигательной деятельности в детском саду».**

### **2. Решение педагогических ситуаций.**

Забота о здоровье- это

важнейший труд воспитателя

От жизнерадости, бодрости детей

зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский.

*Перед началом семинара всем присутствующим раздают вопросы, которые обрабатываются инициативной группой.*

Распределите по местам следующие ценности:

1. Делаете ли вы по утрам зарядку?
2. Как вы понимаете слова «здоровый образ жизни»?
3. Какие вредные привычки мешают вам вести здоровый образ жизни?
4. Каким видом спорта вы занимались в юные годы?
5. Занимаетесь ли вы сейчас чем – либо, что ведет к здоровому образу жизни?

6. Приучаете ли своих детей к здоровому образу жизни?

7. Есть ли среди ваших знакомых человек, который ведет ЗОЖ и является для вас примером для подражания?

### 1. Теоретическая часть

О важности здоровья знает каждый, но кто ведет здоровый образ жизни? Об этом узнаем благодаря проведенному анкетированию.

*/ Анализ анкетирования присутствующих./*

Арабская пословица утверждает: «У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда, есть все». А.Ж. Лабрюйер о здоровье говорил следующее: «Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут». Это и подтверждают результаты нашего анкетирования.

Нет задачи более важной, чем вырастить здорового человека. И главной задачей ДОУ является сохранение и укрепление физического здоровья детей, а также повышение его потенциала.

Сейчас мы с вами совместно дадим определение здоровью. (участники высказывают свое мнение.)

Таким образом, можно сделать вывод: здоровье - это не только отсутствие каких-либо болезней, но и физическое, психическое, социальное благополучие человека.

Уважаемые коллеги, перед вами лежат листы бумаги и карандаши, нарисуйте символ, который по вашему мнению олицетворял бы здоровье. (участники рисуют, а потом озвучивают свои символы).

### Основные задачи по сохранению и укреплению здоровья.

Виды здоровья		
Физическое	Психическое	Социальное
<i>Основные задачи</i>		
Создавать условия для формирования естественности, посильности движений, добровольности и желания их выполнять	Обеспечит ребенку чувства психической защищенности, доверия к миру, радости	Формировать начало личности, развивать индивидуальность, базис личной культуры
Виды здоровья		
Физическое	Психическое	Социальное
<i>Направления работы</i>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Специально организованная детская деятельность.</li> <li>• Создание условий для самостоятельной двигательной активности.</li> <li>• Профилактика заболеваний и закаливание</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Психологический комфорт в семье, группе, ДОУ.</li> <li>• Воспитание любви и уважение к своему телу</li> <li>• Закладывание основ психологической неустойчивости к неудачам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к жизни в обществе.</li> <li>• Установление связей с социумом.</li> <li>• Знакомство с культурой быта. Предпосылки к трудовой деятельности.</li> <li>• Взаимодействие со взрослыми на основе сотрудничества</li> </ul>
--	--	--

А сейчас кратко остановимся на этих направлениях работы.

**Выступление инструктора по физической культуре :** «Направления в работе с детьми по укреплению здоровья детей дошкольного возраста» -(презентация).

**Практическая часть семинара.**

**Деловая игра «Организация двигательной деятельности в детском саду»**

**Жюри:** председатель: заведующая Бакулина Т.Ю..

**Члены жюри:** инструктор по физической культуре Гюнтер Т.Б., воспитатель Кайгородова Е.В.

**Вопросы для команды № 1:**

Название команды \_\_\_\_\_

1.Что входит в самостоятельную двигательную деятельность? (2 мин)

Ответ: организация детьми п/игр, физ.упражнений, игр-эстафет.

2.Какие условия необходимы для проведения организованной деятельности? (2 мин.)

Ответ: наличие пособий, оборудованного места педагога организатора.

3.Какие приёмы организации и руководства вы используете для самостоятельной двигательной деятельности (2 мин.)

Ответ: создание благоприятной обстановки для физ. упражнений, попытки страховки товарищей, поощрение двигательного творчества (сочинение новых комбинаций), поддержание интереса к самостоятельной организации п/и, комплексов ОРУ и ОВД, организаторские способности.

4.Привести тексты физ.минуток ( 2 мин.).



5. Провести физ.минутку со своей командой

6 .Педагогическая задача:

Определить: умение это или навык. Почему?

Ребёнок быстро поднимается вверх по гимнастической стенке, не пропуская реек, опускается медленно, останавливается, приставляя ногу. (1 мин.) Ответ: умение

7. Составить график организованной двигательной деятельности на день в подготовительной группе, рассказать (3 мин.)

8. Составить игру-эстафету с имеющимся физ. инвентарем и провести ее с 2-мя командами. (3мин. под.гр.)

9. Составить конкретный план деятельности детей на дневной прогулке ( 3 мин. подготовительная группа)

10. (Для обеих команд) . Назвать народную игру, приемлемую для старших дошкольников, её цель, содержание, основные виды движения. Поиграть.



Жюри подводит итоги

### Вопросы для команды № 2

Название команды \_\_\_\_\_

1. Что входит в организованную двигательную деятельность? (2 мин)

Ответ: ОД, утр. гимнастика, гимнастика пробуждения, досуг, праздники

2. Какие условия нужны для самостоятельной двигательной активности?

Ответ: наличие пособий, систематическое обновление и расположение их (2мин.)

3. Какие приемы организации и руководства вы используете для самостоятельной двигательной деятельности? (2 мин.)

4. Привести тексты физ.минуток ( 2 мин.).

5. Провести физ.минутку со своей командой. ( Команды по очереди читают физ.минутки)

6. Определить умение или навык. Почему? ( 1 мин )

« Ребёнок долго примеривается перед тем, как перепрыгнуть через ручей, затем сильно взмахнув руками, перепрыгивает, приземляясь

перекатом с пятки на всю ступню»

Ответ: умение — приземление перекатом с пятки на носок, взмах руками вверх и одновременное выпрыгивание.

7. Составить график организованной двигательной деятельности на день в старшей группе. Рассказать ( 3 мин.)

8. Составить игру-эстафету с имеющимся инвентарем и провести ее с двумя командами (подготовительная группа)

9. Составить конкретный план деятельности детей на дневной прогулке ( 3 мин. старшая группа)

10. Назвать народную игру, приемлемую для старших дошкольников, её цель, содержание, основные виды движения. Поиграть.

Педагоги предлагают народную игру, играют.

### Ситуация для педагогов

К концу дня Саша совсем сник, и, когда за ним пришла мама, воспитатель пожаловалась на него:

- Не пойму, заболел что-ли? Зарядку делал кое-как, отказывался выполнять поручения, капризничал.

Мама недоуменно поглядывала на сына, слушая воспитательницу. Саша стоял недалеко и не возражал, отдав себя на суд взрослых. Когда они вышли на улицу, некоторое время шли молча. Притворялся, да? – первой заговорила мама. Ты же хорошо делаешь зарядку, знаешь много упражнения и выполняешь их красиво, и цветы ты аккуратно дома поливаешь, ни капли воды на пол не прольешь. Я горжусь тобой и всем говорю, какой ты у меня славный сын.

- Я тебе всегда буду помогать, мама – взволнованно сказал Саша. Я тебя очень люблю, мамочка, а воспитательницу нет.

- Почему?

Она меня постоянно ругает, называет лентяем, растяпой.

На другой день мама поговорила с воспитательницей. Та все поняла и кивнула, мол исправлюсь. Во время зарядки она понаблюдала за Сашей и не пришла в восторг. Никакой красоты в его движениях не обнаружила. Делает упражнения как все, обычно. Еще и прикрикнула: «Распрями руки, шевели ногами!»

Спор между мамой и воспитательницей длился долго, но так они не пришли к единому мнению.

*В чем, по-вашему, не права воспитатель?*

-. Назовите моменты, на которые, на ваш взгляд, должны обращать особое внимание семья и д/с, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка:

- соблюдение режима,

- рациональное калорийное питание,

- полноценный сон,

- достаточное пребывание на свежем воздухе,

- здоровая, гигиеничная среда,

- благоприятная психологическая атмосфера,
- наличие спортивных и детских площадок,
- физкультурные занятия,
- закаливающие мероприятия.

### **Составление рекомендаций для родителей по укреплению здоровья детей**

**Задание к педсовету:** подготовить презентацию нетрадиционного оборудования; провести анкетирование с родителями «Какое место занимает физкультура в вашей семье»-срок 5.03.

## **Семинар –практикум**

### **Система работы с детьми в детском саду по охране здоровья и жизни дошкольников**

Цель: систематизация знаний, умений педагога по вопросу организации охраны здоровья детей.

Исследовать формы и методы работы по теме.

#### **1. Вступительное слово\ Актуализация темы-заведующая Бакулина Т.Ю.**

Охрана и укрепления здоровья подрастающего поколения – актуальный социальный вопрос. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье. Здоровье – одна из главных ценностей жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, неважного настроения. Дошкольник, освоивший основную общеобразовательную программу дошкольного образования должен обладать следующими интегративными качествами: физически развитый, овладевший основными культурно- гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму. «Здоровье – не все, но без здоровья – ничто», - говорил Сократ.

#### **2. Викторина «здоровым будешь – все добудешь». – Ст. воспитатель Тарабан О.В.**

Предлагаю вашему вниманию викторину, выполнив, мы выделим компоненты здорового образа жизни, итак первый вопрос:

**1. Закончи определение: отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие:**

- **Здоровье**
- Сон
- Питание

**2. Закаливание это -**

- **Тренировка организма к действию различных метеорологических факторов**
- Физические упражнения
- Прогулки

**3. Система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального личностного и физического здоровья всех субъектов образования:**

- Физическая культура
- **Здоровьесберегающие технологии**
- Компьютерные технологии

**4. Что согласно известному лозунгу, является залогом здоровья:**

- Красота
- **Чистота**
- Доброта

5. Как называется наука о здоровье:

- Физиология
- Геронтология
- **Валеология**

6. Существует множество пословиц и поговорок о здоровье. В какой из перечисленных пословиц допущена ошибка:

- Здоровье за деньги не купишь
- **Здоровье дешевле богатства**
- Здоровье дороже всего на свете

7. Состояние, при котором замедляется большинство

физиологических процессов и создаются лучшие условия для восстановления работоспособности организма

- **Сон**
- Игра
- Отпуск

8. К какой образовательной области можно отнести следующую пословицу:

«Двигаюсь, значит, живу» -

- Музыка
- Здоровье
- **Физическая культура**

9. Какое из перечисленных высказываний нельзя отнести к образовательной области «Здоровье»

- Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой
- Гармоничное развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов
- **Специальная деятельность, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявляемых в процессе соревнования**

10. Рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток это

—

- Игра
- Занятие
- **Режим дня**

**3. Система физического воспитания в ДОУ – инструктор по физической культуре Гюнтер Т.Б. – творческий отчет**

**4. «Занимательные упражнения» - инструктор по физической культуре**

Двигательная активность – это естественная потребность ребенка, такая же важная, как сон, еда. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Инструктор по физической культуре Гюнтер Т.Б. . продемонстрирует комплекс упражнений с педагогами направленных на развитие физических качеств.

Подвижная игра «мышки в домиках»

**5. «Реклама закаливанию» - воспитатель-Дедковская А.А.**

Раскроем один из компонентов здорового образа жизни – закаливание.(презентация)

**6. Практическое задание «“Педагогическое сопровождение семьи в вопросах физического воспитания детей и повышение роли родителей в приобщении их к ЗОЖ”»**

Отвечая на вопрос: что мы можем сделать в повышении роли родителей в приобщении детей к ЗОЖ? Только постоянная последовательная просветительская квалифицированная работа персонала детского сада можно добиться того, чтобы дети были здоровы. – предлагаю задание:

подберите формы работы с родителями по проблеме: “Педагогическое сопровождение семьи в вопросах физического воспитания детей и повышение роли родителей в приобщении их к ЗОЖ” по разделам: «Просветительские формы», «Формы совместной деятельности» заполняется ромашка.

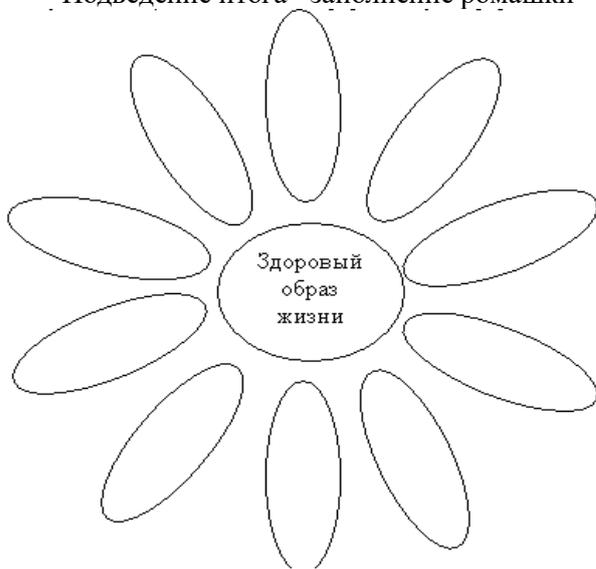
Просветительские формы: (примерные ответы)

- Дни открытых дверей;
- Эпизодические посещения родителями д./сада;
- Открытые просмотры занятий, физкультурных досугов, праздников;
- Видеofilмы или их фрагменты на темы воспитания ЗОЖ;
- Выставки детских работ по теме;
- Фотовыставки;
- Информационные проспекты;
- Информационные стенды;
- Папки – передвижки;
- Тематические выставки;
- Мини - газеты, книги, статьи по данной проблеме;
- Консультации, рекомендации, беседы (индивидуальные и групповые);
- Различные формы родительских собраний, лекториев;

Формы совместной деятельности: (примерные ответы)

- Семейные клубы;
  - Общественные объединения;
  - Совместное проведение семейных праздников, развлечений, походов, экскурсий;
  - Совместное проведение досуга родителей и детей;
  - Организация дополнительных услуг родителями в группе по физической культуре;
  - Организация общих дел в группе и помощи родителей по физическому воспитанию детей;
- Совместная организация каникулярного отдыха детей

Подведение итога –заполнение ромашки - компоненты «ЗОЖ»



**7. Буклеты «Здоровым будешь, все добудешь»**

**8. Рекомендации для воспитателей – взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей (ст.воспитатель)**









