

**МОУ «СОШ №3»  
дошкольные группы**

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников

Целью здорового образа жизни является «создание» жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, творческого, гармонически развитого ребенка.



# Задачи:

1. Индивидуализация педагогических воздействий с учетом физиологических возможностей детей;
2. Активизация обучения;
3. Стимуляция двигательных и эмоционально-психологических разгрузок в процессе образовательной деятельности.



# Структура воспитательно-образовательной работы по сохранению здоровья :

1. Рациональная организация режима дня и учебной нагрузки;
2. Совершенствование методики проведения занятий;
3. Введение каникулярного отдыха;
4. Внесение дополнительных двигательных и эмоционально-психологических разрядок.
5. Естественные силы природы



# Рациональная организация режима дня и учебной нагрузки. Предусматривает:

1. Снижение утомляемости и развитие работоспособности детей;
2. Обеспечение активного характера деятельности каждого ребенка;
3. Оказание своевременной индивидуально-дифференцированной помощи детям, особенно со сниженными функциональными возможностями.



# Организация режима дня и учебной нагрузки

Режимные моменты	Содержание работы
Утро	Индивидуальная работа с детьми, игры и упражнения на развитие внимания, памяти, мышления. Утренняя гимнастика с акцентом на использование дыхательных упражнений.
Занятия	Использование элементов оздоравливающих воздействий: системы двигательных и эмоционально- психологических разгрузок, форм и методов активного обучения, варьирование программного материала и форм его усвоения с учетом работоспособности и развития детей, индивидуально-дифференцированная работа
Дневная прогулка	Работа с детьми по закреплению программного материала; подвижные игры с использованием элементов релаксации и дыхательных упражнений.
Вечернее время	Подготовительные занятия; игры и упражнения на развитие психических процессов и мелкой моторики
Прогулка	Индивидуальная работа с детьми. Игры по профилактике заболеваемости часто болеющих и ослабленных детей
После ужина	Игры и упражнения с элементами психологической разгрузки

1. Гибкая коррекция продолжительности занятий.
2. Интегрированные занятия.
3. Организующие моменты перед началом занятий.
4. Каникулы.
5. Дни здоровья.



# Психологическое сопровождение

## Направления:

- развитие творческого воображения;
- развитие волевой саморегуляции в процессе совместной продуктивной деятельности;
- обучение саморегуляции с целью установления дружеских отношений между детьми и повышения психологической комфортности.
- развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;





# *Рациональное использование двигательных и эмоционально- психологических разгрузок в режиме дня и занятий*

Физкультурные минутки  
Минутки здоровья  
Двигательные разрядки



# Эмоционально- психологические разгрузки

1. Музыка в процессе занятий и между ними, в свободное от занятий время, во время засыпания и пробуждения детей;
2. элементы релаксации;
3. подвижные и сюжетно-ролевые игры.



# Основные принципы рациональной организации и методика проведения занятий:

1. Использование разных вариантов двигательных и оздоровительных разрядок.
2. Соблюдение гигиенических требований к подготовке и проведению занятий.
3. Эффективная организация детей на занятиях (расстановка мебели, удобное расположение материала).
4. Грамотная, четкая, эмоциональная речь воспитателя, доброжелательный тон.
5. Авансирование успешности в обучении (поощрение, отказ от отрицательных оценок, похвала).
6. Создание положительного эмоционально-психологического микроклимата.



# Индивидуально-дифференцированная работа с детьми, имеющими разные функциональные возможности.

Главные задачи при работе с детьми

1. имеющими уровень развития высокий и выше среднего:

- не сдерживать развитие детей;
- опираться на самоконтроль ребенка;
- использовать более сложные варианты учебных заданий;
- предоставлять возможность для оказания помощи своим сверстникам испытывающим определенные трудности в учебной деятельности;

2. С недостаточной работоспособностью и обучаемостью:

- прививать интерес и положительное отношение к занятиям, особенно с повышенным умственным содержанием;
- стимулировать учебную деятельность (создание ситуаций успеха, поощрение, подбадривание);
- постепенно увеличивать объем и сложность заданий.



Условия для сохранения здоровья воспитанников

Факторы дошкольной среды:

# Чистота - залог здоровья!

-Обучаем детей способам профилактики инфекционных заболеваний и основным гигиеническим навыкам. Даем знания о существовании микробов. Учим ухаживать за своей кожей; умение пользоваться личными вещами.

- Оценка санитарно-технического, медицинского, спортивного оборудования и оснащения.



# Питание

Учим детей осознанно подходить к своему питанию, знать названия основных витаминов и продукты, в которых они находятся; чтобы противостоять болезням. Через зрелищное представление, знакомим детей с наиболее полезными лесными и садовыми ягодами.

В ежедневном рационе у детей витаминные напитки, соки, витамины.

Даем знания о том, что часто рекламируемые продукты – не самые полезные; знакомим с полезными и вредными продуктами.

Учим противостоять телевизионной рекламе;  
осваиваем ритуал приема пищи.

Это все проходит через занятия:

1) музыка- отгадывание муз. загадок;  
пение песен с движениями.

2) рисование- рисуем овощи, фрукты.

3) аппликация- изготовление цветных  
ноток-витаминок.

4) движение- учимся «вырастать» с  
различной скоростью; упражнения на  
развитие жевательных мышц.





# Работа с родителями

1. С целью более активного привлечения родителей к работе по оздоровительно-развивающей программе подготовили карты домашней оздоровительной деятельности, в которую входят: чтение книг о здоровье; пение и речь; движение; экологические мероприятия; питание.
2. На родительских собраниях давались консультации по темам:
  - профилактика неврозов, коррекции отклонений в поведении и характере ребенка;
  - система закаливания и лечебно-оздоровительных мероприятий в детском саду и дома;
  - эффективность точечного массажа;
  - болезнь можно предупредить.
3. Привлечение родителей к участию в физкультурно-оздоровительных дошкольных мероприятий.

