



# «ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ... ОТ НАДЕЖД К ЦЕЛИ»

Инструктор по физической  
культуре  
Безденежных Галина  
Александровна



# АКТУАЛЬНОСТЬ РАБОТЫ

*Совершенствование работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей*

*Установлено, что здоровье только на 7 - 8% зависит от здравоохранения и более чем на половину - от образа жизни человека*

*Забота о здоровом образе жизни - основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов*

# ЦЕЛЬ

*Организовать физическое воспитание в ДООУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения здоровья*

*разработка программы сохранения и укрепления здоровья*

*приобщение дошкольников к физической культуре и здоровому образу жизни*

# ЗАДАЧИ

**Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями**

**Создание системы педагогического контроля за уровнем физического развития и физической подготовленности детей**

**Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности**

**Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности**

# ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

*Внедрение разработанной программы сохранения  
и укрепления здоровья*

*Внедрение системы педагогического контроля*

*Внедрение модели использования здоровье  
сберегающих технологий*

# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*Снижение уровня заболеваемости*

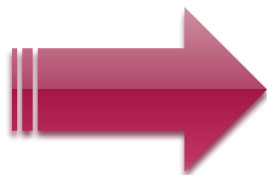
*Повышение уровня физической  
подготовленности*

# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни*

*Снижение уровня простудной заболеваемости*

ПРОГРАММА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
ДЕТЕЙ, РАЗРАБОТАННАЯ В  
МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ № 193 КРАСНОЯРСКА  
ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ  
7 БЛОКОВ





*Блок 1. Условия*

*Блок 2. Диагностика*

*Блок 3. Развитие движений*

*Блок 4. Лечебно-профилактическая работа*

*Блок 5. Закаливание*

*Блок 6. Здоровый образ жизни*

*Блок 7. Взаимодействие с родителями*

# РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ

*направленностью  
воспитательно-  
образовательного процесса  
на физическое развитие  
дошкольников и их  
валеологическое  
образование*

*комплексом оздоровительных  
мероприятий в режиме дня в  
зависимости от времени года*

# РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ

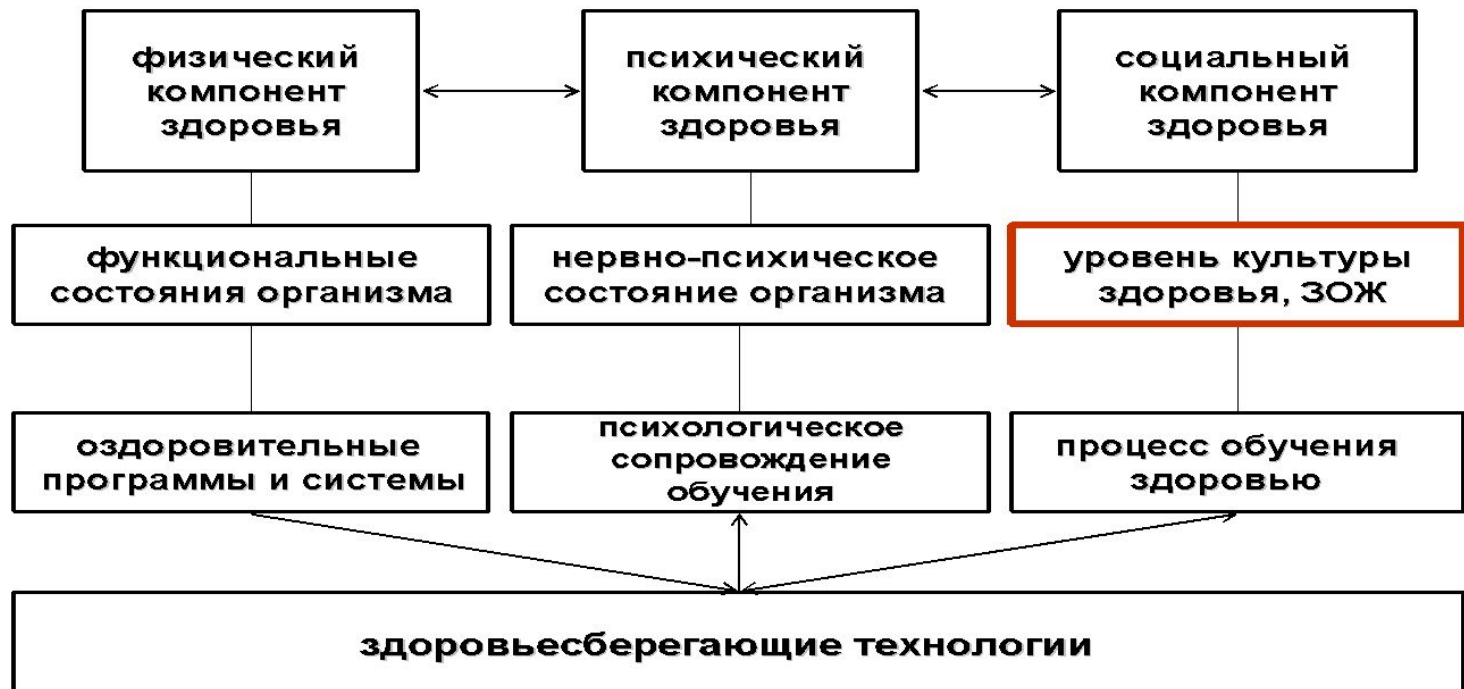
*созданными  
оптимальными  
педагогическими  
условиями пребывания  
детей в детском саду*

*формирование подходов  
к взаимодействию с  
семьей*

# ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СОХРАНЕНИЯ ДОРОВЬЯ



# МОДЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ



# РАЗРАБОТАННАЯ МОДЕЛЬ НАПРАВЛЕНА НА ОВЛАДЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫМ ОБЪЕМОМ ЗНАНИЙ

*О своем организме*

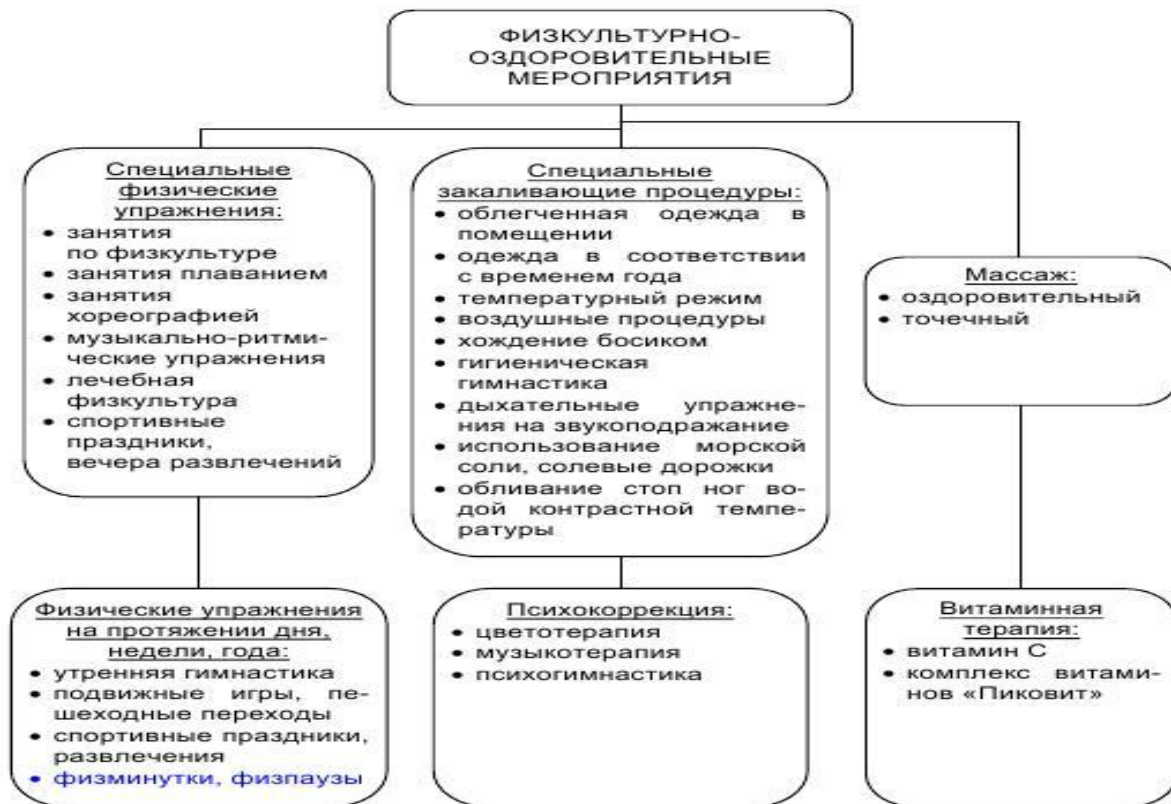
*На формирование мотивов*

*Убеждений*

*Потребности в ЗОЖ*

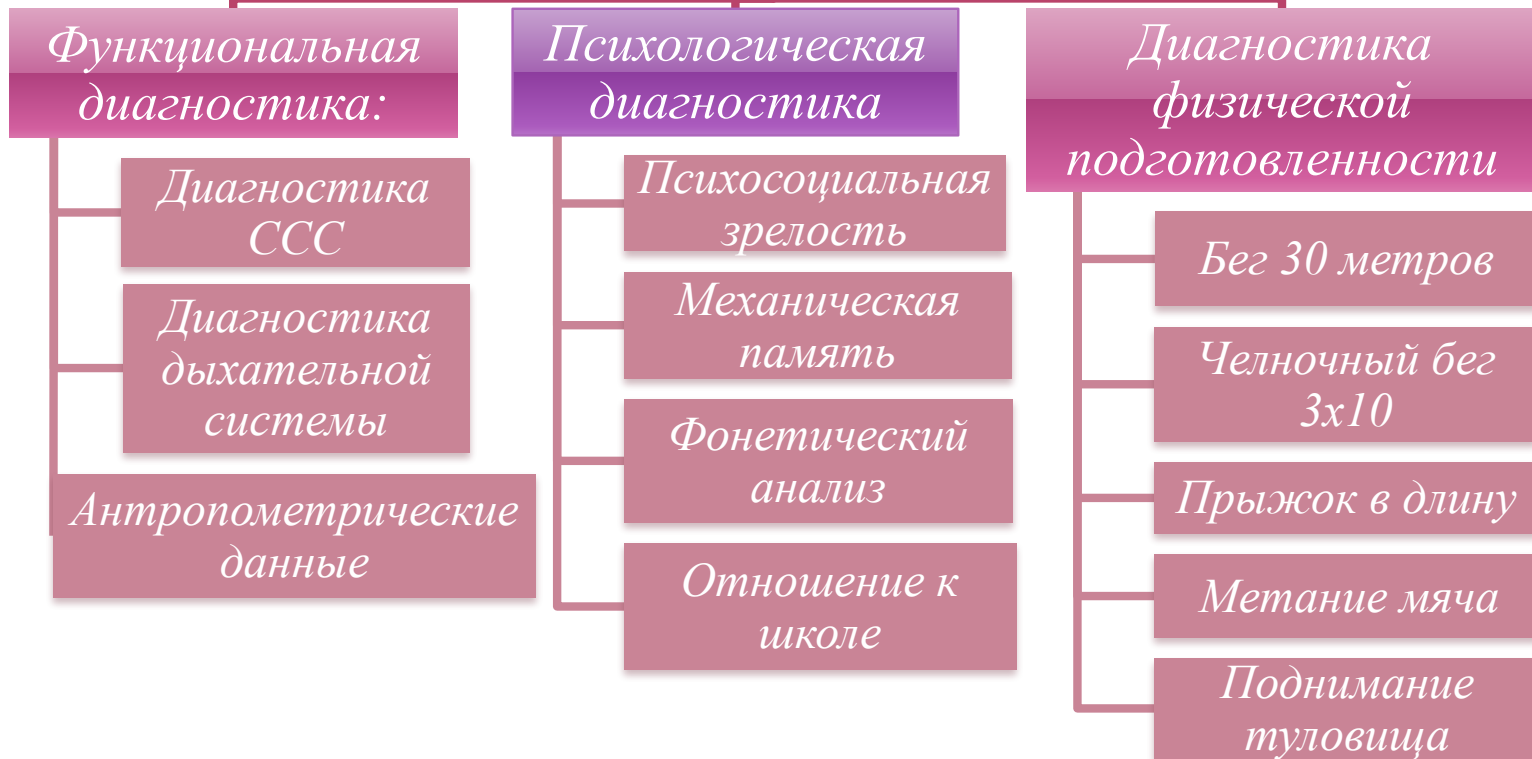
*На формирование культуры  
здорового образа жизни личности*

# СХЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ



# КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ДОШКОЛЬНИКОВ

*Педагогический контроль за детьми  
старшего дошкольного возраста*





# ДИНАМИКУ ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

*В качестве параметров исследования мы взяли основные антропометрические показатели*

*Рост*

*Вес*

*ЖЕЛ*

*Динамометрия (левой и правой рукой)*

# ПОКАЗАТЕЛЯМИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ



# ИССЛЕДОВАНИЕ РАБОТЫ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ВКЛЮЧАЛО В СЕБЯ

*ЧСС в состоянии покоя и после  
физической нагрузки*

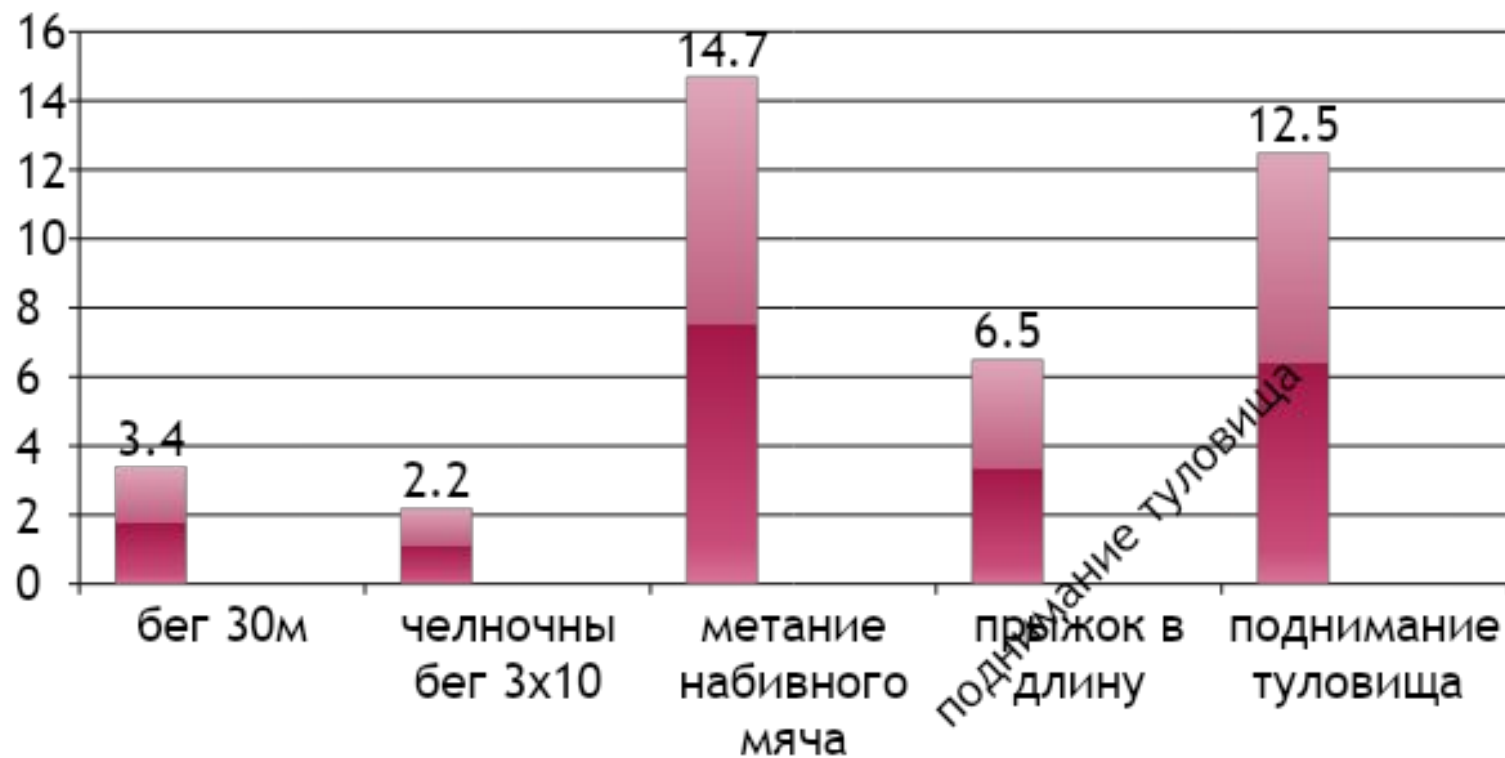
*СО (систолический объем) до и после  
физической нагрузки*

*Измерение АД до и после физической  
нагрузки*

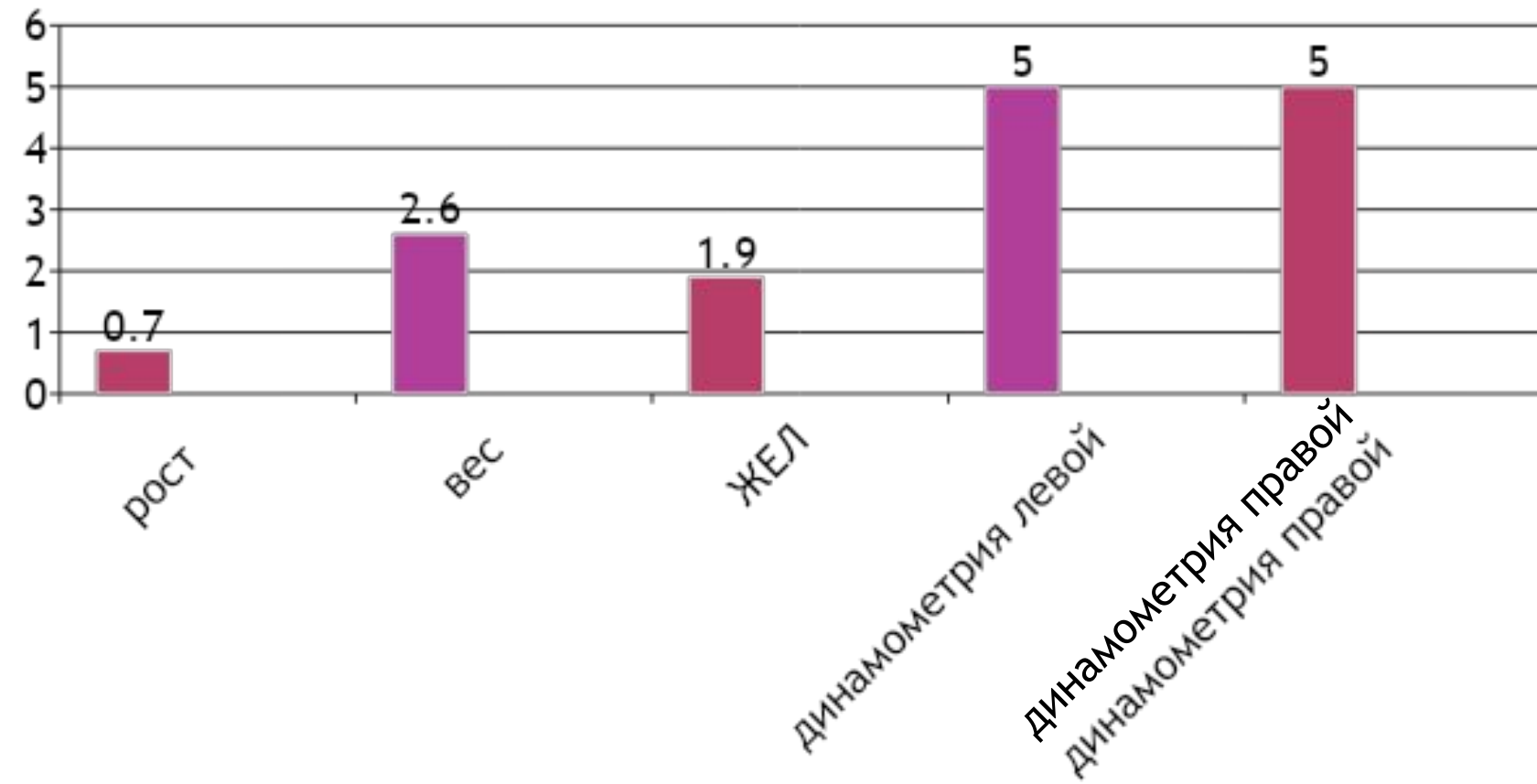
*МОК (минутный объем крови) до и после  
физической нагрузки*

*ЭКГ до и после физической нагрузки*

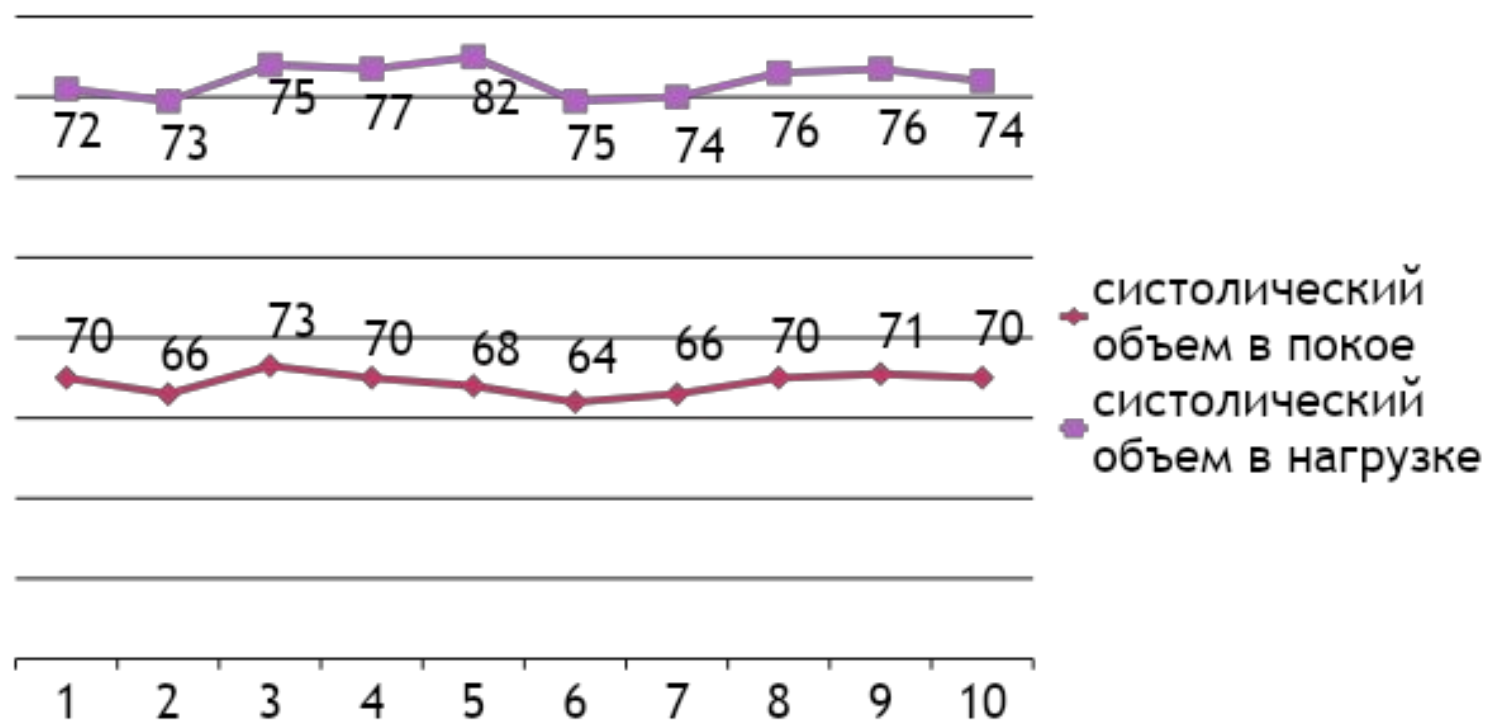
# ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ



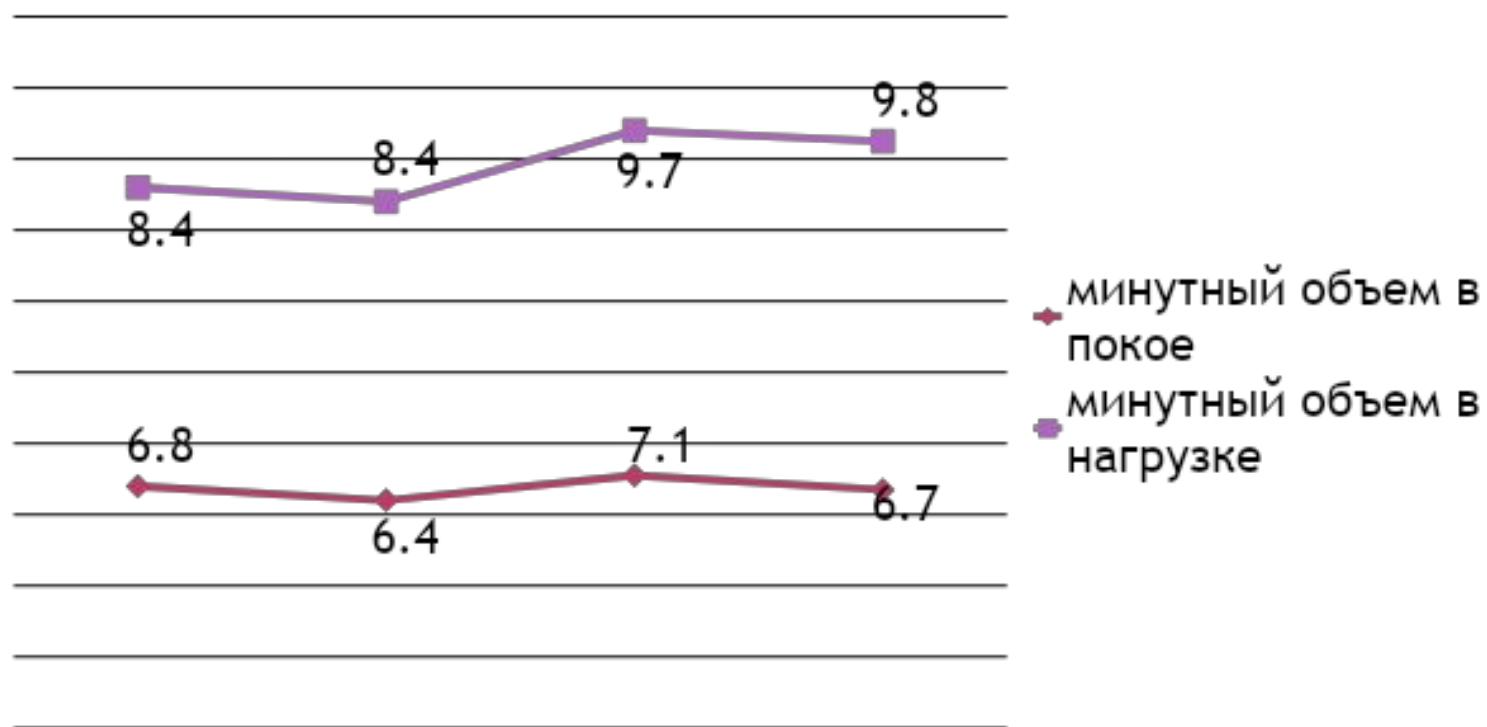
# ПРИРОСТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ



# ИЗМЕНЕНИЕ СИСТОЛИЧЕСКОГО ОБЪЕМА КРОВИ В ХОДЕ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ



# ИЗМЕНЕНИЕ МИНУТНОГО ОБЪЕМА КРОВИ В ХОДЕ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ



# РЕГИСТРАЦИЯ ЭКГ

*ЭКГ регистрируется до и после физкультурного занятия, после чего определяется степень утомления ребенка, используя таблицу классификации изменений электрокардиограммы при мышечной нагрузке у здорового человека*





# СТЕПЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ, ПОЛУЧАЕМОГО В ТЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

<i>Степень утомления</i>	<i>«Утомление отсутствует»(13-18 баллов)</i>	<i>«Утомление небольшое»(19-21 баллов)</i>	<i>«Утомление умеренное»(22-25 баллов)</i>
<i>1 неделя</i>	36%	52%	12%
<i>2 неделя</i>	31%	57%	12%
<i>3 неделя</i>	35%	65%	-
<i>4 неделя</i>	31%	52%	17%
<i>5 неделя</i>	25%	75%	-
<i>6 неделя</i>	50%	42%	8%
<i>7 неделя</i>	60%	40%	-
<i>8 неделя</i>	52%	48%	-
<i>9 неделя</i>	64%	36%	-
<i>10 неделя</i>	50%	44%	6%
<i>X ср.</i>	43,4%	45,6%	11%

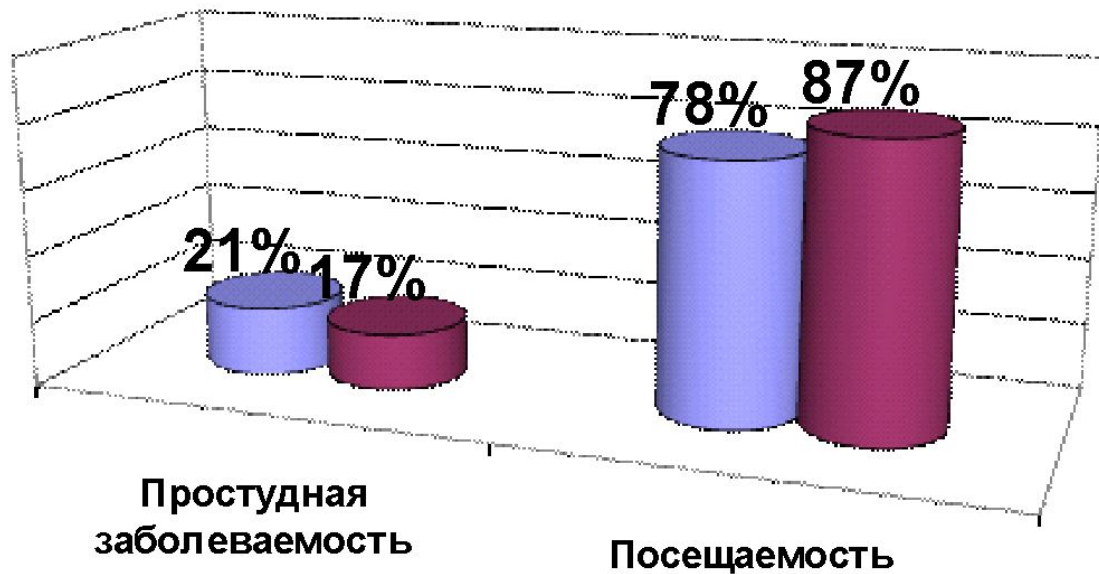
# ВОЗМОЖНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МЕТОДА ЭКГ - КОНТРОЛЯ

*Глубокое изучение различных нагрузок и их влияния на организм дошкольника с целью повышения его двигательной активности и профилактики заболеваний*

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗРАБОТАННОГО КОМПЛЕКСА ОЦЕНКИ В НАЧАЛЕ И КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА

*Позволит оценивать темпы прироста развития организма дошкольников и оценивать эффективность построения процесса физического воспитания и оздоровительной работы в дошкольном учреждении*

# ДИНАМИКА УРОВНЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И УРОВНЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА



■ в начале учебного года

■ в конце учебного года

# ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Используя в своей работе метод ЭКГ контроля, его применение позволит индивидуально подобрать величину физической нагрузки, что положительно скажется на уровне физического развития и физической подготовленности детей*

# НАИБОЛЕЕ ПРИЕМЛЕМА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

количественная оценка сердечнососудистой системы по частоте сердечных сокращений

артериальному давлению

расчетным методам систолического и минутного объемов крови

электрокардиограмме

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Основанный на биологических методах,  
адаптированных для педагогической  
практики, позволяет получать срочную  
информацию о воздействии мышечных  
нагрузок и на этом основании  
корректировать учебный процесс*



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

