



«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

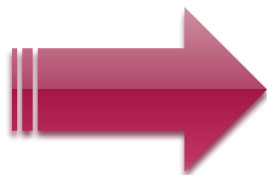
*Повышение уровня физической
подготовленности*

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

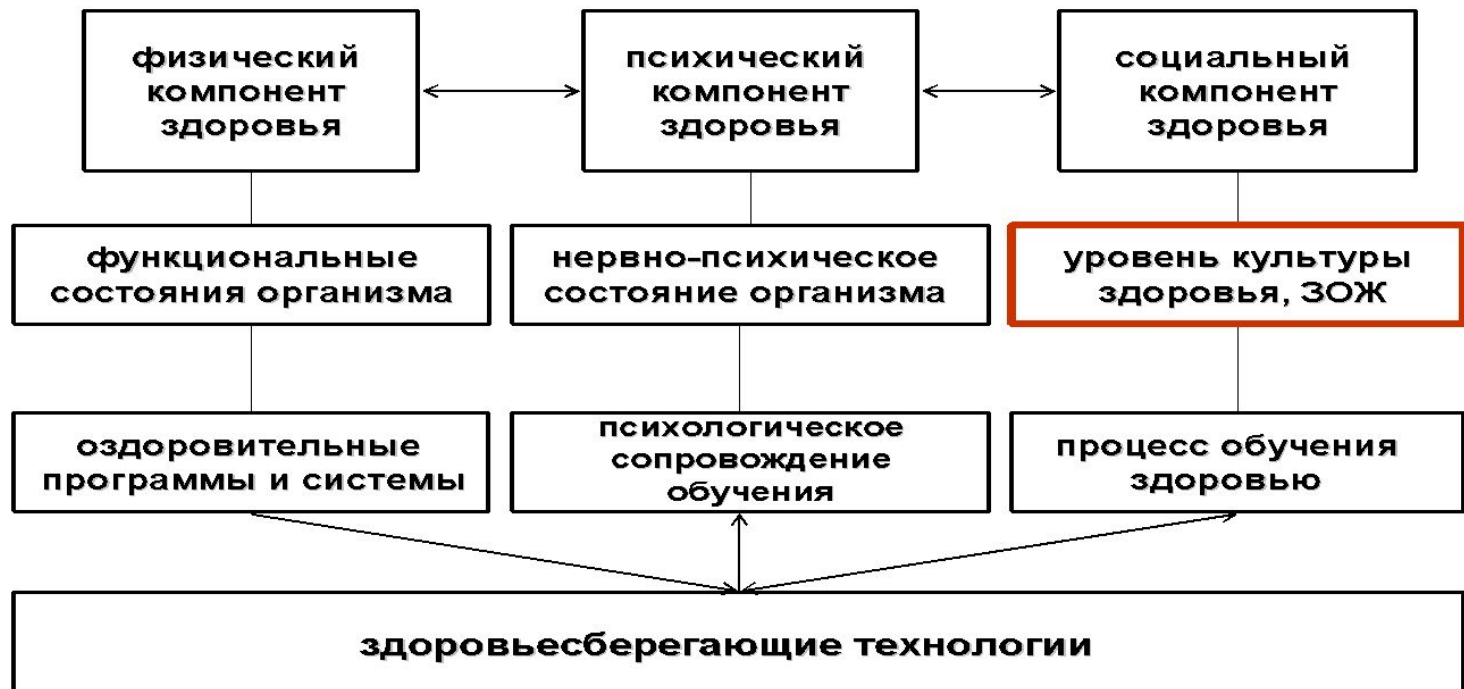
*созданными
оптимальными
педагогическими
условиями пребывания
детей в детском саду*

*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

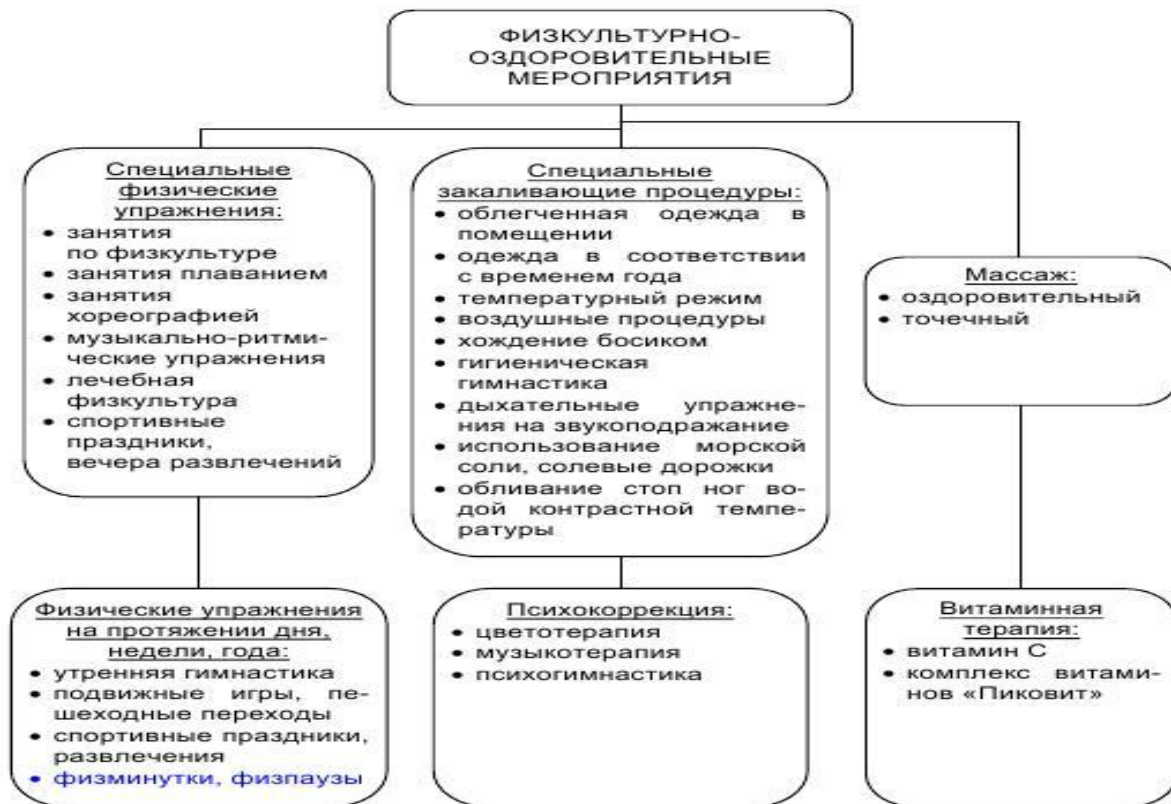
На формирование мотивов

Убеждений

Потребности в ЗОЖ

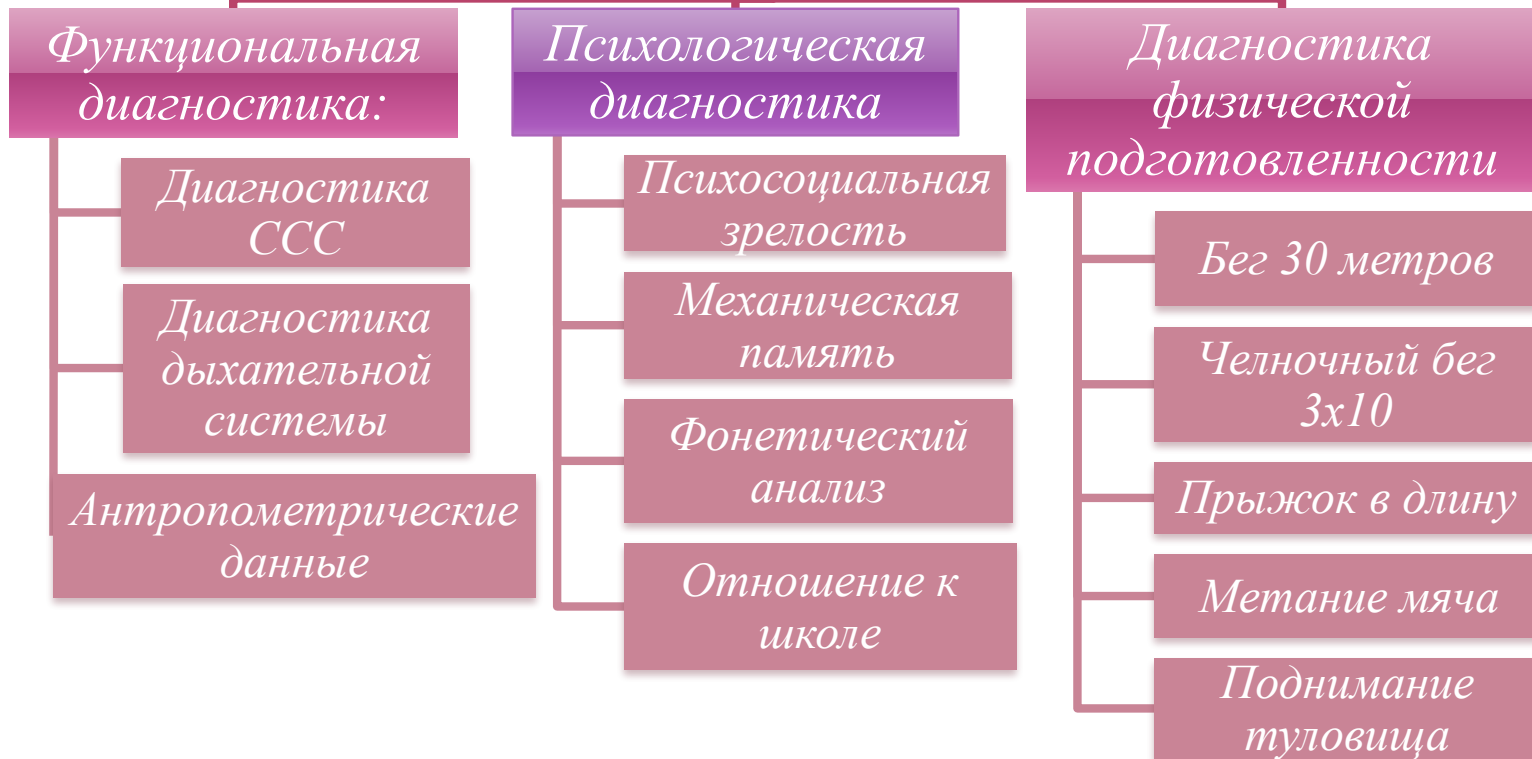
*На формирование культуры
здорового образа жизни личности*

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)

ИССЛЕДОВАНИЕ РАБОТЫ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ВКЛЮЧАЛО В СЕБЯ

*ЧСС в состоянии покоя и после
физической нагрузки*

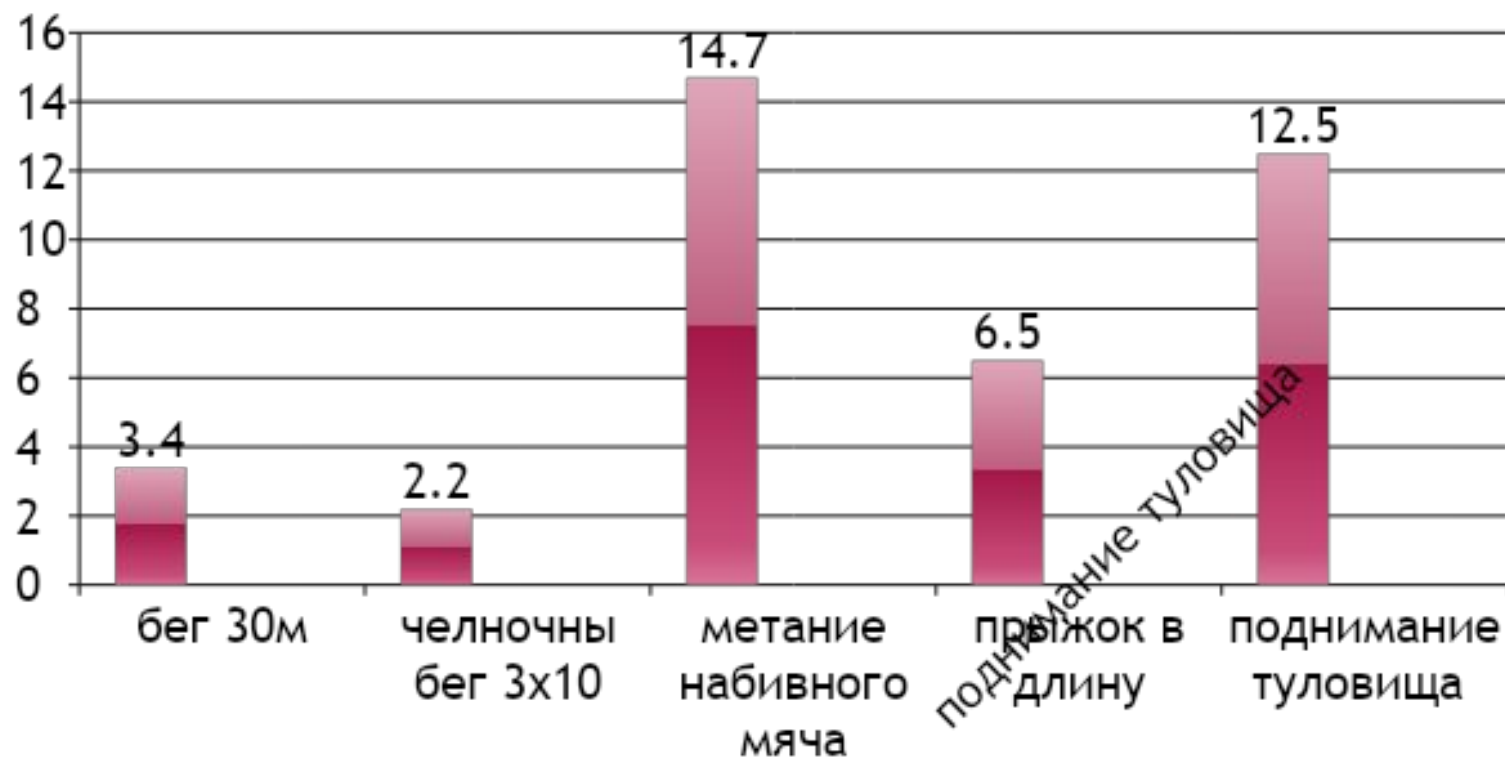
*СО (систолический объем) до и после
физической нагрузки*

*Измерение АД до и после физической
нагрузки*

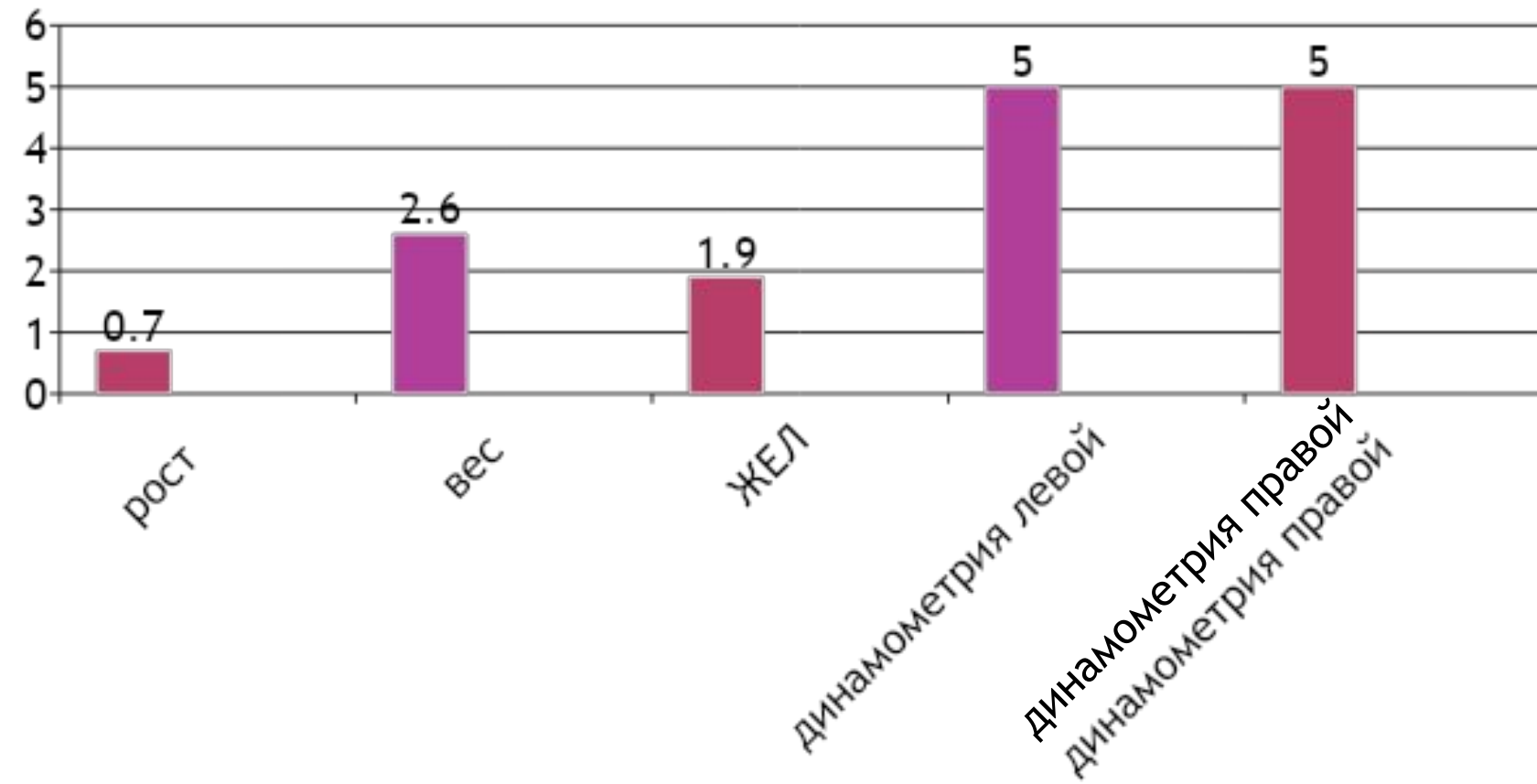
*МОК (минутный объем крови) до и после
физической нагрузки*

ЭКГ до и после физической нагрузки

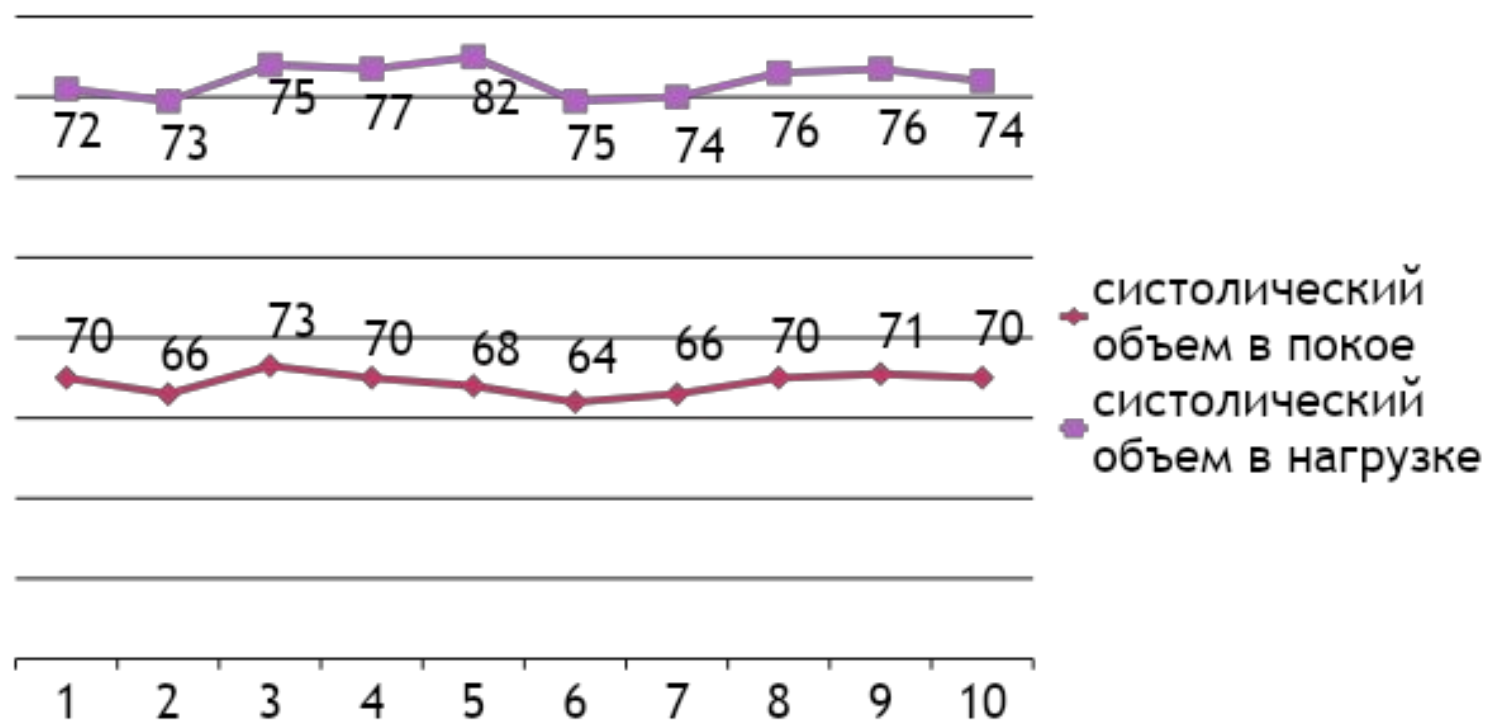
ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ



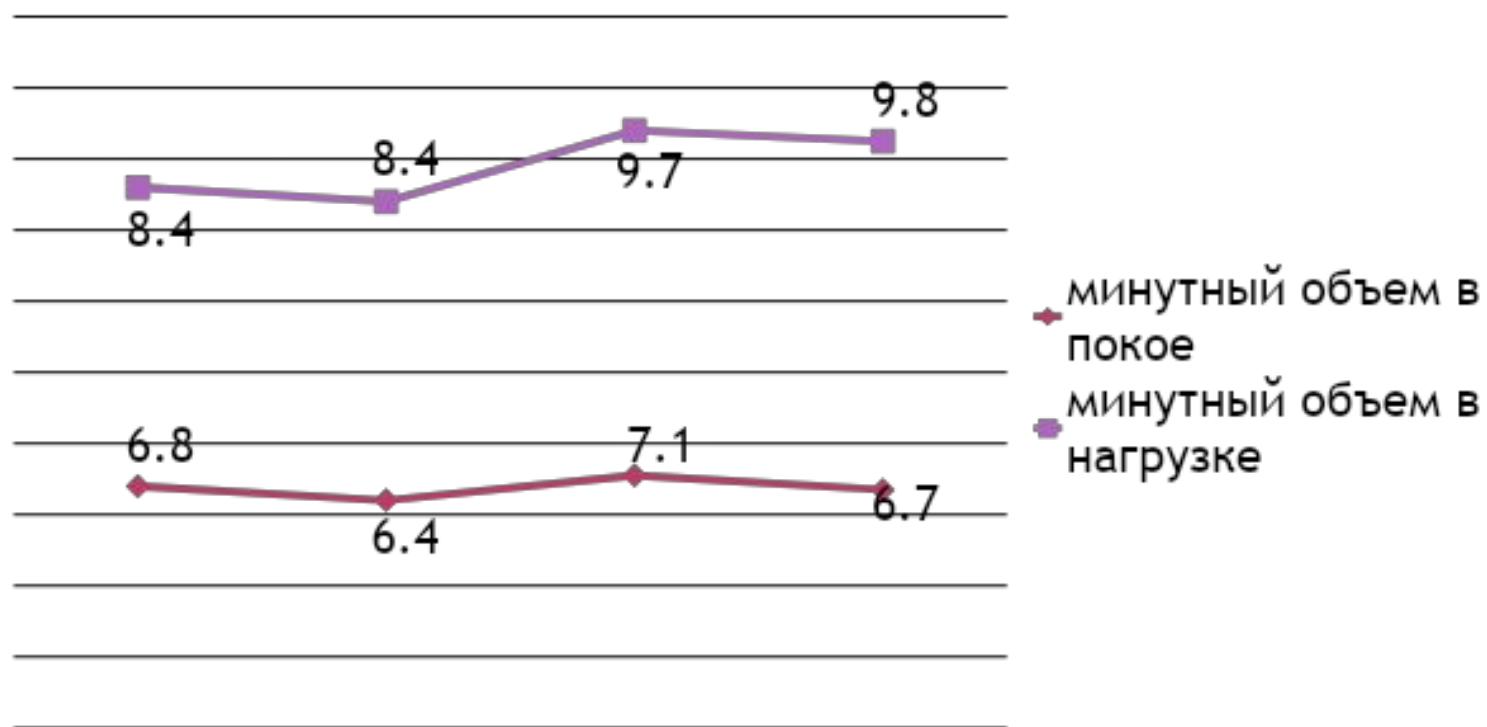
ПРИРОСТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ



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%

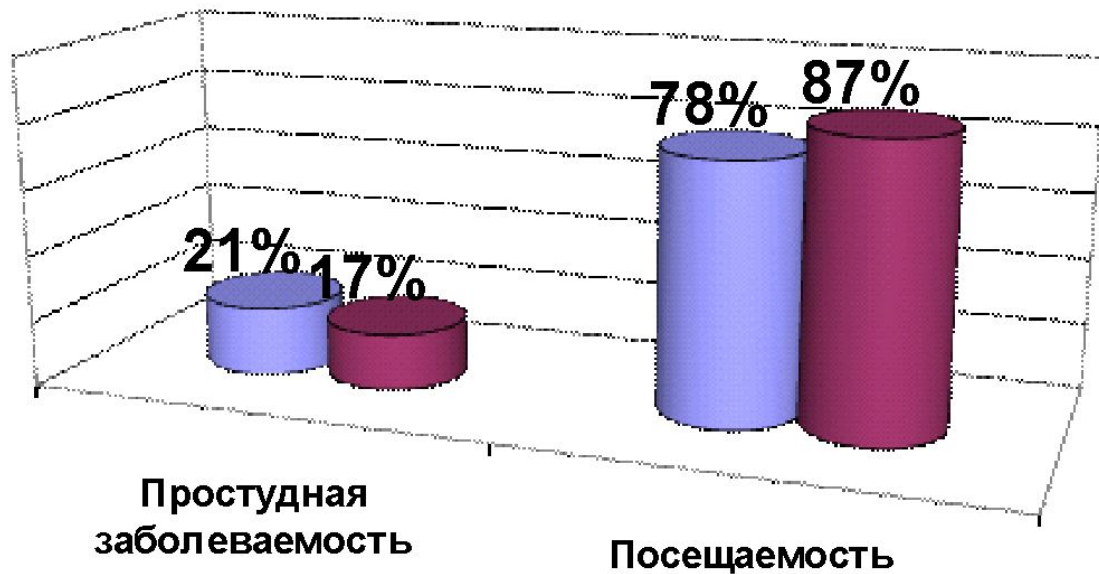
ВОЗМОЖНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МЕТОДА ЭКГ - КОНТРОЛЯ

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!

