



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 18 «Родничок»»
городского округа город Шарья Костромской области

ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УКРЕПЛЕНИЯ ДЕТСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ «ЗДОРОВЕЙ-КА»









Центр «Страна здоровья»

Центр «Физическая культура»



Проект «Здоровей-ка» по формированию здорового образа жизни у детей раннего и дошкольного возраста



Формирование культурно-гигиенических навыков, культуры здорового и безопасного образа жизни



Формирование культурно-гигиенических навыков, культуры здорового и безопасного образа жизни

«День здоровья»

Акция «Волна здоровья»

«10000 шагов к здоровью»

«Конкурс плакатов «Мы выбираем здоровье»»





Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №18 «Родничок»»
городского округа город Шарья Нюстромской области

ДНЕВНИК здорового образа жизни

Мы, за здоровый
образ жизни!



Закладываем - это образ жизни, комплексный вид системы, а не одна часть, не часть. Закладывать детей можно только вместе - дома и в детском саду!

Мой ребенок знает!
О пользе закаливания, правила и виды закаливания

ЗАКАЛИВАНИЕ - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Самый лучший кодекс здоровья

1. Делиться и дружить.
2. Делиться с друзьями, делиться с родителями, делиться с соседями.
3. Делиться с друзьями, делиться с родителями, делиться с соседями.
4. Делиться с друзьями, делиться с родителями, делиться с соседями.
5. Делиться с друзьями, делиться с родителями, делиться с соседями.
6. Делиться с друзьями, делиться с родителями, делиться с соседями.
7. Делиться с друзьями, делиться с родителями, делиться с соседями.
8. Делиться с друзьями, делиться с родителями, делиться с соседями.
9. Делиться с друзьями, делиться с родителями, делиться с соседями.
10. Делиться с друзьями, делиться с родителями, делиться с соседями.

IV. Режим дня моего ребенка

Режим - это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сна, приема пищи, бодрствования.

Режим дня моего ребенка в выходные

Режимные моменты	7-8 лет	7-8 лет
Просыпание	7:30	8:00
Питание	8:00	8:30
Физкультура	9:00	9:30
Сон	12:00	12:00
Вечер	20:00	20:00

Формирование культуры здорового питания

«Здоровое питание – успешный ученик»



Физическая культура и спорт «Непосредственно организованная образовательная деятельность»



Физическая культура и спорт



Физическая культура и спорт



Физическая культура и спорт



Физическая культура и спорт



Оздоровительно-профилактические мероприятия



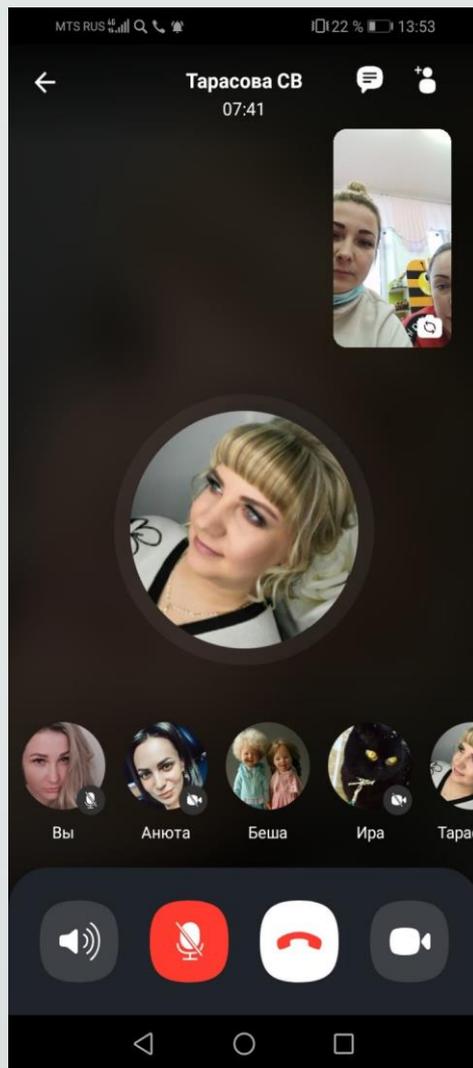
Психологическое здоровье



Взаимодействие с семьями воспитанников



Взаимодействие с семьями воспитанников



Взаимодействие с семьями воспитанников



«ПЮЩИКУМ»
 Организация МКОУ «Детский сад №18 «Родничок» городского округа Шурага Красноярской области №9 от 10.09.2021г.

ТЕМА НОМЕРА: «Двигательная активность детей дошкольного возраста»

Двигательная активность – эффективное средство сохранения и укрепления здоровья человека раннего детства, профилактика заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни.

Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку.

Беготня – главное продолжение жизни, без него невозможно творческая деятельность. Отравление движением или его нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах.

В дошкольном возрасте двигательную активность можно условно разделить на 3 составные части:

- 1. активность в процессе физического воспитания;
- 2. физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности;
- 3. спонтанная физическая активность в свободное время.

Эти составляющие тесно связаны между собой.

Любая форма, направленная на двигательную активность ребенка, должна считаться эффективным компонентом комплексного развития дошкольника.

Закрепление – это система профилактических мероприятий направленных на сохранность организма неблагоприятными факторами окружающей среды. Сущность закрепления заключается в том, что под влиянием окружающей обстановки, особенно свежего воздуха, солнечных лучей и воды, в организме ребенка вырабатывается способность приспосабливаться к условиям уличной жизни. В частности, закаленный организм детей быстрее приспосабливается к колебаниям внешней температуры (жары и холоду, к ветру, дождю), а также к физической нагрузке. Закаленные дети обычно здоровы, активны, их организм обладает высокой сопротивляемостью к разным болезням. У них всегда хороший аппетит и спокойный сон. Они без вреда для здоровья даже зимой долго находятся на воздухе, легко переносят обморожения и обморожения промозлой и холодной зимой. У таких детей редко бывает насморк и кашель, кожные высыпания и раздражения.

Кроме того, закаленные дети не так легко, как незакаленные, заражаются инфекционными болезнями (гриппом, коклюшем, корью и т.д.), а если и болели, то переносят болезнь легко и почти без осложнений.

Основные принципы закаливания являются – постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка и контроль врача. Нельзя сразу подвергать детей резким колебаниям температуры, надо постепенно приучать их к снижению или повышению ее, чтобы организм болезненно приспосаблился к жару или к холоду.

Закаливающие процедуры необходимо проводить ежедневно в определенной последовательности, учитывая возраст ребенка, физическое состояние, состояние здоровья и нервную систему.

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей.

Спортивный уголок дома.

Спортивный уголок дома помогает ребенку организовать свой досуг, способствует закреплению двигательных навыков, обучая в дошкольном учреждении, развитие ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: один способ можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования навыков и расширения интереса ребенка уголок следует пополнять более сложными элементами детского назначения. Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивной секции, семейной турники и др. Но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в дошкольном возрасте можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-спортивном комплексе, включающим разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самопробовать и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей. Основное назначение универсального физкультурно-спортивного комплекса «Домашний стадион» – развитие практических видов двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

Зачетки на спортивно-оздоровительных комплексах:

- делая их процесс кардиотренировки полезной физической культуры более экономичным и разнообразным;
- добиваться взаимодействия на отдельные группы мамы, тем самым ускоряя процесс их развития;
- вовлекая в процесс занятия родителей, родителей, родителей.

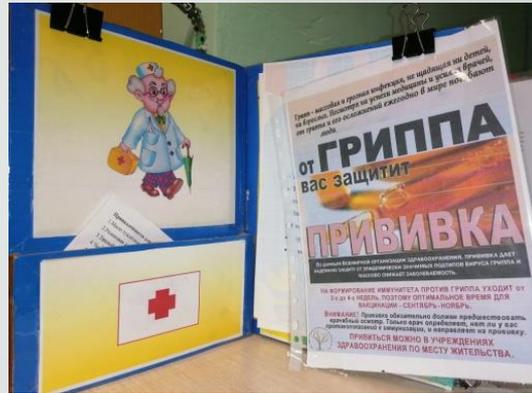
Составление для родителей:

1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на улице, где воздух насыщен загапками газа, пыли, смол, соевого дыма и т.д.
2. При установлении комплекса разных качеств и переключении тренировки не должны быть направлены в одну сторону.
3. Сделайте так, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или повредить ребенка. Уберите из непосредственной близости от комплекса кровати, стулья, шкафы и бытовые предметы.
4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе поощряйте на все попытки (его можно задержать только криком, громким смехом, смехом, смехом, смехом). Это необходимо для того, чтобы обеспечить уверенность при выполнении упражнений и предотвратить возможность травматических травм.
5. Зарядку и физическую тренировку лучше проводить в игровой форме.
6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлены физкультурный комплекс.
7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и физически переутомленных детей, потому что они не могут контролировать движения и контролировать свои движения. Их следует уложить, предложить заснуть, а при необходимости приложить ледяные компрессы, обеспечить сорбацию и сорбодеток, включить спокойную музыку и т.д.

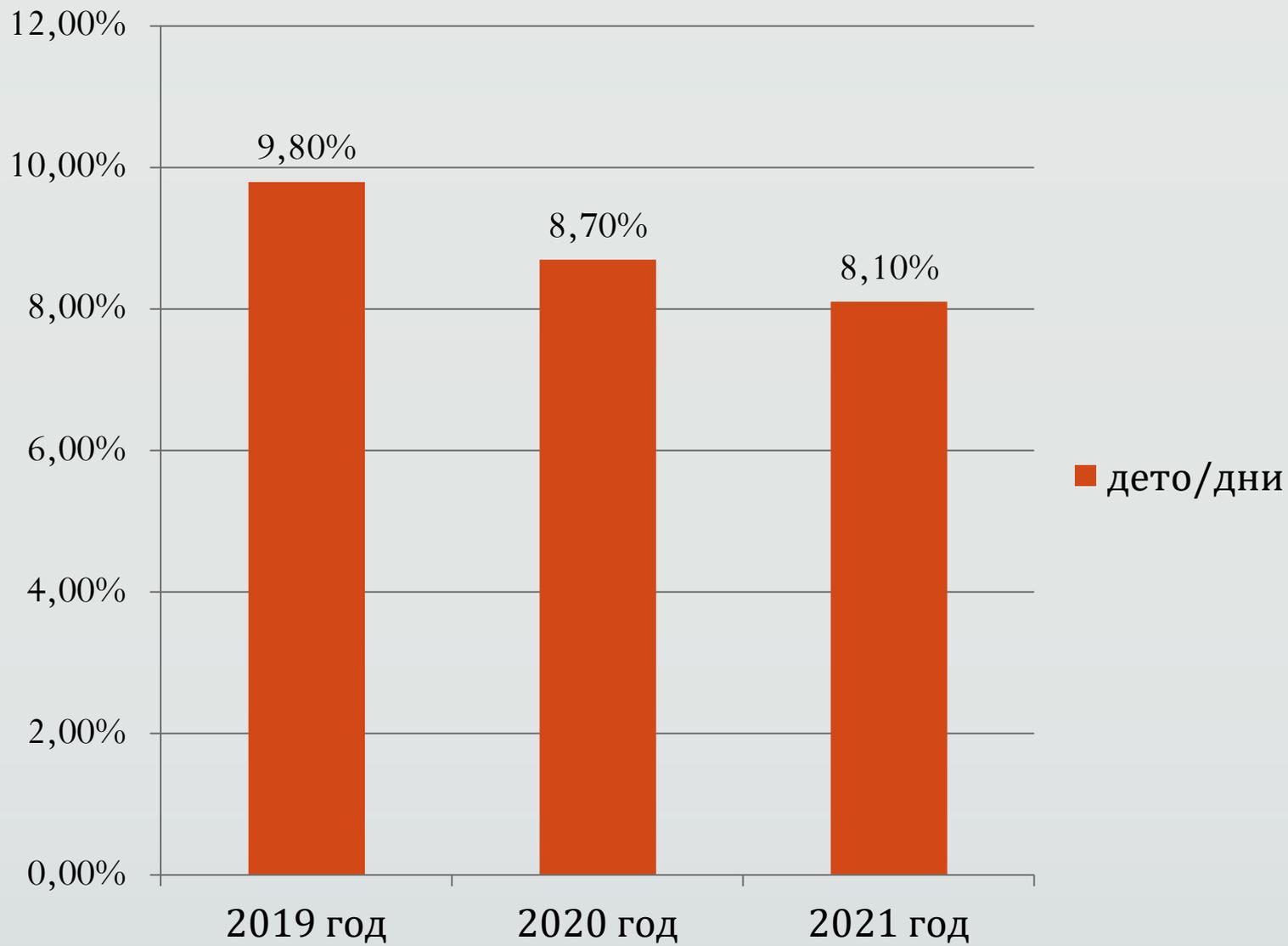
Для занятий следует использовать как можно больше разнообразных средств: игрушки, воздушные шары и т.д. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать детей и воспитывать разнообразные упражнения.

Самая важная задача воспитателя – сделать так, чтобы ребенок не играл, а занимался. Однако если вы хотите укрепить мышечный тонус и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься бегом в трусках и легкой спортивной обуви.

Для создания равновесия настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже почти до своего вчерашнего дела!»



Динамика снижения заболеваемости



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**