

**МБДОУ д/с «Золотая рыбка»**

Утверждено:

Заведующий МБДОУ  
д/с «Золотая рыбка»

Митрюшина Е.Н.



## **СИСТЕМА РАБОТЫ**

**по сохранению и укреплению здоровья детей группы  
№5 «Солнышко»**

**«Здоровый малыш»**

**Воспитатель: Дадельцева А.М.**

## Содержание

1.Пояснительная записка.....	3
2.Цели и задачи Программы.....	4
3.Принципы работы по здоровьесбережению воспитанников.....	5
4. Организация двигательного режима.....	6
5. Содержание работы по здоровьесбережению воспитанников.....	9
6. Система физкультурно-оздоровительной работы в группе и ДОУ.....	14

## 1. Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений государственного национального проекта «Образование» является улучшение качества образования, состояния здоровья детей и профилактика заболеваемости.

Дети проводят в дошкольном учреждении, значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи.

Состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении.

Программа по сохранению и укреплению здоровья участников воспитательно-образовательного процесса в группе №5 «Солнышко» составлена в соответствии с ФГОС ДО, «Рабочей программы группы».

Данная модель построена на принципе личностно ориентированного взаимодействия взрослого с детьми, отражает возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста.

Более 70% времени ребенок проводит в стенах детского сада. Это время, когда ребенок растет, развивается, поэтому забота о здоровье ребенка занимает в дошкольном учреждении приоритетные позиции.

Ресурсообеспечение ДООУ и группы включает следующие представленные компоненты, непосредственно затрагивающие вопросы здоровьесбережения детей:

1) **Нормативно-правовое обеспечение.** Включает в себя внешние законодательные акты и внутренние документы, регламентирующие деятельность учреждения.

2) **Программно-методическое обеспечение.** Заключается в том, что воспитательно-образовательный процесс осуществляется на основе разумного сочетания базисного и дополнительного компонентов образования при комплексном подходе к ребенку со стороны всех служб учреждения и участников педагогического процесса.

3) **Материально-техническое обеспечение.** Для физического воспитания детей и развития двигательной активности в детском саду имеется отдельный физкультурный зал, оснащенный необходимым традиционным и нестандартным оборудованием, спортивный уголок в группе, который создан с учётом возрастных особенностей детей. На участке детского сада оборудована спортивная и игровые площадки, где дети имеют возможность развития двигательных навыков в любое время года. В ДОО организован медицинский блок, который состоит из медицинского кабинета, процедурного кабинета. Современная наполняемость группы требует от педагогов создания условий для уединения детей, их психологического комфорта и здоровья. Поэтому в нашей группе создан уголок уединения, семейных традиций, памятки здоровья с информацией для родителей. Есть уголок природы. Всё это создаёт домашнюю, уютную обстановку и комфортную, развивающую и здоровьесберегающую для детей атмосферу.

## **2. Цель и задачи**

**Цель:** обеспечение сохранения здоровья и воспитание валеологической культуры дошкольника, формирование необходимых знаний, умений и навыков по ЗОЖ, применение их в повседневной жизни.

### **Задачи:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение познавательно-речевого, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития детей.
3. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
4. Партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.
5. Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и развития детей.

### **Ожидаемый результат:**

- Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
- Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
- Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
- Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группе; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
- Снижение уровня заболеваемости детей;
- Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)

### **3. Основные принципы работы по здоровьесбережению воспитанников:**

**Принцип активности и сознательности** — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

**Принцип систематичности и последовательности** в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию психологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

**«Не навреди»** - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

**Доступности и индивидуализации** – Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Системного подхода** – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса. **Оздоровительной направленности** — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

#### **4.Организация двигательного режима детей**

##### **Основные компоненты режима дня:**

- дневной сон,
- бодрствование (игры, трудовая деятельность, занятия, совместная и самостоятельная деятельность),
- прием пищи,
- время прогулок.

##### **При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:**

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании).
2. Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
3. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности.
4. Формирование культурно-гигиенических навыков.
5. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
6. Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

##### **Основные принципы построения режима дня:**

- Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.

- Соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Поэтому в детском саду для каждой возрастной группы определен свой режим дня.
- Организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года.

### **Организация сна**

При недостатке сна выносливость нервных клеток у детей ослабевает, наступают снижение активности, вялость. Длительное недосыпание может привести к невротическим расстройствам. Поэтому общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12-12,5 часов, из которых 2,5-3 часа отводят дневному сну.

При организации сна учитываются следующие правила:

1. В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин до сна.
2. Первыми за обеденный стол садятся дети с ослабленным здоровьем, чтобы затем они первыми ложились в постель.
3. Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3—5 градусов.
4. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.
5. Не допускается хранение в спальне лекарств и дезинфицирующих растворов.
6. Необходимо правильно разбудить детей; дать возможность 5- 10 минут полежать, но не задерживать их в постели.

### **Организация прогулки**

Ежедневная продолжительность прогулки детей в ДОО составляет около 4-4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

**Прогулка состоит из следующих частей:**

- наблюдение,
- подвижные игры,

- самостоятельную игровую деятельность детей,
- индивидуальную работу с детьми по развитию физических качеств.

Продолжительность прогулки регулируется индивидуально, в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и погодными условиями. Детей учат правильно одеваться, в определенной последовательности.

В зависимости от предыдущего занятия и погодных условий - изменяется и последовательность разных видов деятельности детей на прогулке. Так, если в холодное время дети находились на занятии, требующем больших умственных усилий, усидчивости, на прогулке необходимо вначале провести подвижные игры, пробежки, а затем перейти к наблюдениям. Ответственность за проведение экскурсии возлагается на воспитателя данной группы. Вывод на экскурсию разрешается только после проведения инструктажа, издания приказа по ДООУ и ознакомления с ним воспитателя, записи в журнале «Журнал учета проведения экскурсий»

### **Организация питания**

В детском саду для детей организуется 5-ти разовое питание.

Контроль за качеством питания (разнообразием), витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на медицинскую сестру.

Осуществляется работа с сотрудниками по повышению качества организации питания, с родителями воспитанников в целях организации рационального питания в семье, с детьми, посещающими дошкольное образовательное учреждение по формированию представлений о правильном питании и способах сохранения здоровья.

Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

В процессе организации питания решаются задачи гигиены и правил питания:

- мыть руки перед едой
- класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо ее пережевывать
- рот и руки вытирать бумажной салфеткой
- после окончания еды полоскать рот



Для того чтобы дети осваивали нормы этикета, стол сервируют всеми необходимыми приборами: тарелкой, вилок, столовой и чайной ложками. На середину стола ставят бумажные салфетки, хлеб в хлебнице.

В организации питания принимают участие дежурные воспитанники группы. Учитывается и уровень самостоятельности детей. Работа дежурных сочетается с работой каждого ребенка: дети сами могут убирать за собой тарелки, а салфетки собирают дежурные. Огромное значение в работе с детьми имеет пример взрослого. Исходя из этого, предъявляются высокие требования к культуре каждого сотрудника дошкольного учреждения.

### **Организация рационального питания:**

1. Выполнение режима питания
2. Калорийность питания
3. Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов;
4. Гигиена приема пищи;
5. Правильность расстановки мебели;
6. Организация второго завтрака (соки, фрукты);
7. Соблюдение питьевого режима;
8. Индивидуальный подход к детям во время приема пищи.

## **5. Содержание работы по здоровьесбережению**

### **Сохранение и укрепление здоровья воспитанников**

Физическое и психическое развитие воспитанников отражает образовательная область «Физическая культура» и образовательная область «Здоровье»

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

Ежегодная работа ДОУ начинается с диагностики здоровья и физического развития детей. Мы выделяем группы здоровья вновь прибывших детей, определяем уровень физических качеств детей, производим антропометрические замеры.

### Физическая культура

Содержание	Возраст	Совместная деятельность
1. Основные движения: - ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения 3. Подвижные игры 4. Спортивные упражнения 5. Активный отдых	2-4 года	Занятия по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические - классические - тренирующее - по развитию элементов двигательной креативности (творчества) В занятиях по физическому воспитанию: - сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ. минутки Динамические паузы Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр
1. Основные движения:		Занятия по физическому

-ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2.Общеразвивающи е упражнения 3.Подвижные игры 4.Спортивные упражнения 5.Спортивные игры 6.Активный отдых	4-7 лет	воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -В занятиях по физическому воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс Физ.минутки Динамические паузы
<b>Режимные моменты</b>	<b>Самостоятельная деятельно- сть</b>	<b>Взаимодействие с семьей</b>
Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая Подражательные движения Прогулка	Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс

## Образовательная область «Здоровье»

Цель: охрана здоровья детей и формирования основы культуры здоровья.

Задачи:

1. сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. воспитание культурно-гигиенических навыков;
1. формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание	Совместная деятельность
<p>1. Воспитание культурно-гигиенических навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> умываться, чистить зубы, расчёсывать волосы, полоскать горло и рот, устранять беспорядок в одежде</li> <li><input type="checkbox"/> вытираться только своим полотенцем</li> </ul> <p>навыки гигиены в туалете культура разговора в помещении элементарные навыки приёма пищи</p> <p>2. Сохранение и укрепление здоровья различать и понимать состояния своё и людей одеваться в соответствии с температурным режимом группового помещения выполнение простейших закаливающих процедур</p> <p>Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> элементарное представление о полезном питании</li> <li><input type="checkbox"/> различение и называние органов чувств</li> </ul>	<p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения</p>

<b>Режимные моменты</b>	<b>Взаимодействие с семьей</b>
дидактические игры, чтение художественных произведений объяснение, показ, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.	беседы, консультации, родительские собрания досуги, совместные мероприятия, мастер-классы, интернет-общение

### **Организационно - технологические условия физического развития детей**

- Физкультурные занятия на улице
- ОБЖ
- Физкультурные занятия в зале
- Минутки здоровья
- Физкультурно—оздоровительная работа
- Физическое развитие

### **Организационные формы физического развития**

#### *Наглядные:*

1. Наглядно-зрительные (показ, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)
2. Наглядно—слуховые приемы (музыка, песни)
3. Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

#### *Словесные:*

1. Объяснения, пояснения, указания;
2. Подача команд, распоряжений, сигналов;
3. Вопросы к детям
4. образный сюжетный рассказ, беседа;
5. Словесная инструкция

*Практические:*

1. Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
2. Проведение упражнений в игровой форме;
3. Проведение упражнений в соревновательной форме

**6. Система физкультурно-оздоровительной работы в группе и ДОУ**

*Двигательный режим в течение дня*

1. Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность детей
2. Утренняя гимнастика
3. Физкультурные занятия в зале
4. Физкультурное занятие на прогулке
5. Физкультминутки во время занятий
6. Музыкальные занятия
7. Прогулка, прогулка за пределы участка
8. Корригирующая гимнастика после сна
9. Физкультурный досуг
10. Спортивные упражнения, игры
11. Спортивный праздник

**Оздоровительные, профилактические и закаливающие мероприятия**

- Закаливание (солнце, воздух, вода)
- Лечебные мероприятия (витаминотерапия, кварцевание, употребление лука и чеснока, игры, которые лечат)
- Профилактика нарушения осанки и плоскостопия
- Нетрадиционные методы (музыкотерапия, выращивание и употребление зеленого лука)
- Психогимнастика
- Игры- тренинги на подавление отрицательных эмоций

- Пропаганда ЗОЖ
- Наглядно-печатная информация
- Курс лекций и бесед для родителей
- Движения во время бодрствования
- Подвижные игры, движения под музыку
- Утренняя гимнастика и гимнастика после сна
- Создание условий для двигательной деятельности: оборудование зала (спортивный инвентарь) наличие прогулочных площадок одежда, не стесняющая движение
- игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движению спортивные уголки в группах
- знание правил игры картотека игр атрибуты
- музыкальное сопровождение знание воспитателями комплексов гимнастики -наличие места для гимнастики после сна
- наличие массажных дорожек

### **Система закаливающих мероприятий**

#### **1. Воздушно—температурный режим**

Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей

- Одностороннее проветривание
- Сквозное проветривание (в отсутствии детей)
- Утром перед приходом детей
- Перед возвращением детей с дневной прогулки
- Во время дневного сна, вечерней прогулки ;

#### **2. Воздушные ванны:**

- Прием детей на воздухе
- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Прогулка

#### **3. Хожение босиком**

#### **4. Дневной сон**

## 5. Водные процедуры

- Умывание, обтирание шеи, мытье

рук до локтя водой комнатной температуры, в летний период мытье ног

## 6. Гигиенические процедуры

Закаливание воздухом:

- утренний прием на свежем воздухе
- утренняя гимнастика
- облегченная одежда
- солнечные ванны
- воздушные ванны
- ходьба босиком по ковру и массажным дорожкам (после сна)
- сон при открытых фрамугах

Закаливание водой:

- умывание водой
- мытье рук до локтя водой комнатной температуры
- полоскание рта кипяченой водой
- мытьё ног

## Интегрированные занятия

Интегрированные занятия - одна из наиболее эффективных форм работы по здоровьесбережению.

Интеграция в детском саду проявляется в том, что суммарное воздействие образовательных компонентов на воспитанников во много раз активнее и предпочтительнее, чем влияние каждого из них в отдельности. Это её обеспечивает позитивный результат обучения и воспитания дошкольников.

Интеграция в нашем детском саду проходит в 3 формах через синтез:

— содержания изучаемого материала, теоретического и практического обучения,



- предметов образовательного цикла между собой,
- деятельности нескольких педагогов.

Интегрированные занятия существенно отличаются от традиционных, являются более эффективными и имеют ряд преимуществ:

- ввиду своей нестандартности способствуют формированию познавательного интереса детей, тем самым повышая мотивацию обучения,
- традиционные занятия предусматривают дробное восприятие окружающего мира, а интегрированные занятия способствуют целостности усвоения материала, формируют умения сравнивать, обобщать, делать выводы.
- за счет смены видов деятельности, интегрированные занятия препятствуют перенапряжению, перегрузке детей.
- время, высвободившееся при объединении занятий, педагог может использовать для свободной деятельности детей, в том числе и двигательной.

На сегодняшний день интегральная модель здоровьесберегающей деятельности представляет собой взаимосвязанные между собой сферы.

Предусматривает тесное взаимодействие и объединение усилий всех сотрудников и родителей для эффективной организации оздоровительной работы.

### **Заведующий**

- Создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием.
- Обеспечивает выполнение санитарно—гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей.
- Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно—оздоровительных мероприятий.
- Отвечает за проведение ремонта.
- Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности.

## **Воспитатель**

- Составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах.

- Контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.
- Наблюдает за динамикой физического развития детей.
- Осуществляет контроль режима дня.
- Проводит диагностику совместно с инструктором по физической культуре.
- Осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с

гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей.

- Совместно с инструктором по физизо проводит утреннюю гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику после сна, физкультурные занятия, досуги, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия

- Соблюдает режим дня
- Следит за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информирует об этом медицинскую сестру, заведующего, педагога—психолога
- Следит за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей.

- Проводит диагностику двигательных навыков совместно со старшим воспитателем.

- На педагогических советах отчитывается о состоянии физического развития детей и проведении закаливающих мероприятий.

- Проводит просветительскую работу среди родителей детей

## **Музыкальный руководитель**

- Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка.

- Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми.
- Занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время.

- Участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, досугов, праздников.
- Проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития; оздоровления детей на музыкальных занятиях.

### **Младшие воспитатели**

- Организуют проветривание группы спальни, приемной, туалета.
- Соблюдают санитарно—гигиенические требования при мытье посуды, уборке в групповых комнатах.
- Оказывают помощь воспитателям в закаливающих и оздоровительных мероприятиях.
- 

**Система работы представляет собой:**

**1.Систему разработанных занятий «Азбука здоровья» по тематическим блокам и возрастам:**

- 1.«Как устроено тело человека»
- 2.«Личная гигиена»
- 3.«Скажи “НЕТ” вредным привычкам»
- 4.«Занимайся физкультурой»
- 5.«Соблюдай режим дня»
- 6.«Моё настроение»

**2.Диагностический материал для определения уровня усвоения программы по ЗОЖ.**

**3.Картотеку:** ритмических упражнений, динамических пауз, подвижных и спортивных игр, релаксации, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику, бодрящую гимнастику, сказкотерапию, артикуляционную гимнастику.

**4.Дидактический материал :** « Части тела», «Валеология», «Наши эмоции» и т.д, наглядный материал по лексическим темам:

«Мой организм», «Моя семья», «Мое здоровье» и многое другое.

**5.Библиотеку детской литературы:** подборка стихов и потешек по питанию и одеванию, культуре еды, умыванию и физкультуре, загадок, сказок и рассказов, иллюстраций и картинок..

**6.Плакаты:** «Части тела человека», «Части тела животного», «Правильная осанка» и многое другое.

**7.Уголок «Здоровья»** оснащён как традиционными пособиями, так и нетрадиционным оборудованием:

- Коврики (для массажа стопы ног и развития координации движений);
- Салфетки, трубочки, вертушки (для развития речевого дыхания и увеличения объема легких);
- Массажеры, шарики, иглоболы (для развития мелкой моторики - общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма);
- Губки, бумага (для снятия стресса);
- Книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы (для проявления интереса к своему здоровью);

Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами незаметно для себя оздоравливаются.

**Система работы включает :**

1. Работу с детьми.
2. Работу с педагогами.
3. Работу с родителями.
4. Формирование здоровьесберегающего пространства.

### **1. Работа с детьми**

Работа по формированию здорового образа жизни может реализовываться через: проведение оздоровительных пауз во время занятий; проведение ООД; проведение праздников, различных мероприятий; индивидуальных занятий;

Разработана серия занятий «Азбука здоровья».

Цель этих занятий: сформировать у ребёнка мотивы самосохранения, воспитывать привычку думать и заботиться о своём здоровье.

Серия занятий разбита по тематическим блокам:

#### **1.«Как устроено тело человека»**

На занятиях по этому блоку дети получают элементарное представление о строении и функциях некоторых органов своего организма (сердца, мозга, костей и др.), кроме того, рассматривается влияние на работу этих органов различных форм поведения.

#### **2.«Личная гигиена»**

Особое внимание уделяется формированию практических умений и навыков соблюдения правил гигиены.

#### **3.«Скажи “НЕТ” вредным привычкам»**

В работе по данному блоку широко используются психологические приемы; параллельно профилактике вредных привычек идет закрепление полезных привычек.

#### 4.«Занимайся физкультурой»

Совместно с детьми выявляются значимость движения для здоровья, польза подвижных игр и занятий спортом.

#### 5.«Соблюдай режим дня»

Работа направлена на воспитание самостоятельности при выполнении основных режимных моментов. Также в данный блок включены знания о правильном питании, т. к. прием пищи является одним из режимных моментов в детском саду.

#### 6.«Моё настроение»

Дети получают представление о настроении, эмоциях и чувствах, об их влиянии на здоровье. Основная цель занятий – повышение психоэмоциональной устойчивости.

### 2. Работа с педагогами

Для работы с педагогами использую следующие формы работы:

- мастер классы,
- проекты
- семинары-практикумы

### 3. Работа с родителями

Особое место должно уделяться работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДООУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители - педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Непременное условие успешной работы по здоровьесбережению активное взаимодействие педагогов с родителями воспитанников. Детский сад и семья – вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Активно привлекаются родители к совместным мероприятиям с детьми: дни семейного отдыха, участие мам и пап в детских праздниках, где широко используем музыкальное сопровождение для повышения эмоционального настроения, подвижные игры, игры-эстафеты.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей, широко используется информация

в родительских уголках, в папках-передвижках («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями», «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком» папки-передвижки «Режим для часто болеющих детей», «Закаливание ребёнка дома», «Питание ребёнка дома», «Профилактика глистных заболеваний», «Вредные привычки у родителей и их влияние на детей», «Где взять витамины?», «Игры вместе с детьми и родителями», «Правильная осанка») и т.д.; совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья; памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?». Планирование и проведение такой работы большую помощь оказывает анкетирование в начале учебного года, которое помогает изучить особенности внутрисемейного воспитания и наметить эффективные формы взаимодействия («Путь к здоровью, силе, бодрости», «О здоровье всерьёз»).

#### **4. Формирование здоровьесберегающего пространства**

Важным условием воспитания и развития ребенка является соблюдение требований ФГОС к созданию предметно-развивающей среды.

Я изготовила нетрадиционные оборудования и в этом большую помощь оказывают мне мои родители.

Также составила картотеку бодрящей гимнастики, гимнастики после сна, картотеку игр по ЗОЖ, изготовила и приобрела наглядные пособия по формированию ЗОЖ, атрибуты для спортивных и подвижных игр, изготовила развивающие игры для детей по ЗОЖ.

**Вывод:** укреплению и сохранению здоровья, снижению заболеваемости способствует эффективное применение здоровьесберегающих технологий. Используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность формирует у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Для определения уровня сформированности у детей представлений о здоровом образе жизни была проведена беседа.

#### **В результате систематической работы :**

- у воспитанников сформировано представление о здоровье, как о ценности, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем;
- сформированы знания детей о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания;
- есть представления о привычках здорового образа жизни, привитии и закреплении культурно - гигиенических навыков;
- сформированы представления о факторах, влияющих на здоровье человека (окружающая среда, сон, двигательная активность);
- развита предметная среда в группе по ЗОЖ.

### Список литературы

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» [Текст]: учебное пособие / Е.Ю. Александрова. - Волгоград: Учитель, 2007. — 151 с.
2. Анисимова Т.Г. Физическое развитие детей 5-7 лет [Текст]: учебное пособие / Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савинова. — Волгоград: Учитель, 2009. — 144 с.
3. Ванникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст]: методическое пособие / Л.П. Банникова.- М.: ТЦ Сфера, 2007. — 48 с.
4. Горбатова М.С. Оздоровительная работа в ДОУ: Нормативно-правовые документы, рекомендации [Текст]: учебное пособие/ М.С. Горбатова. — Волгоград: Учитель, 2008. — 428 с.
5. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья дошкольников [Текст]: учебное пособие / Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 256 с.
6. Ковалько В.И. Азбука физкультурминуток для дошкольников [Текст]: учебное пособие / В.И. Ковалько. — М.: ВАКО, 2008. — 176 с.
7. Кулик Г.И. Школа здорового человека. Программа для ДОУ [Текст]: учебное пособие/ Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко. - М.: ТЦ Сфера, 2006. -112 с.
8. Лещенко М.В. Питание детей в дошкольном образовательном учреждении [Текст]: пособие для руководителей и педагогов / М.В. Лещенко, И.А. Прилепина. — М.: Просвещение, 2007. — 80 с.
9. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка [Текст]: учебное пособие / М.Д. Маханева. — М.: Просвещение, 2000. — 105 с.