Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад№7»города Смоленска

Город Смоленск

Доклад

«Система работы

по формированию здорового образа жизни»

(Старше-подготовительная группа)

**Подготовила воспитатель:**

**Петроченкова Г.А**

**Смоленск**

**2019г.**

Цель: формирование основ здорового образа жизни, его

направленность на укрепление здоровье, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи:

* охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм
* всестороннее физическое совершенствование функций организма;
* повышение работоспособности и закаливание
* \* формирование двигательных умений и навыков;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья
* формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
* разностороннее гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **технологий** | **Время проведения в режиме дня** | **Методика проведения** | **Ответственные** |
| Динамические  паузы | Вовремя  непосредственно­образовательной деятельности, по мере утомления детей. | Физкультминутки, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, коррекционная гимнастика для глаз | Воспитатели,  учитель-дефектолог,  логопед |
| Пальчиковая  гимнастика  • | Ежедневно с подгруппой или всей группой | Рекомендуется всем детям, особенно детям с нарушением речи. Проводится в любое свободное время. | Воспитатели, Учитель- дефеьоолог, инструктор по физкультуре |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть непосредственно­образовательной деятельности, на прогулках, в группе (игры малой подвижности) | Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом проведения, временем проведения, используются элементы спортивных игр. | Воспитатели, инструктор по физкультуре, муз. руководитель. |
| Логоритмика | Один раз в неделю во врой половине дня | По программе Плаксиной Л. И. | Учитель дефектолог, Муз руководитель |
| Бодрящая  гимнастика | После сна каждый день в группе | Комплекс, состоящий из подвижных игровых упражнений, упражнения в кроватках; ходьба по дорожкам с различной поверхностью | Воспитатели |
| Г имнастика для глаз | По назначению врача - офтальмолога 2 раза в день для снятия зрительного утомления в процессе продуктивной деятельности | Используется наглядный материал, . показ педагога. | Воспитатели |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дорожки  здоровья | После сна вся группа, начиная с младшего возраста | Обучение правильной ходьбе, профилактика плоскостопия. Формирование правильной походки у детей с нарушением зрения | Инструктор по физкультуре, воспитатели |
| Дыхательная  гимнастика | В разных формах физкультурно- оздоровительно й работы, начиная с младшего возраста | Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур | Воспитатели |
| Релаксация  • | В зависимости от состояния детей | <  Можно использовать звуки природы, классическую музыку | Воспитатели |

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Утренняя  гимнастика | Ежедневно | Комплексы подбираются в соответствии с возрастными и зрительными особенностями детей | Воспитатели |
| НОД  физическая  культура | Три раза в неделю в спортивном зале(2), на воздухе(1) | Проводятся в соответствии с программой, по которой . работает детский сад | Инструктор по физкультуре |
| Беседы | На прогулках, в режимных моментах, на занятиях | В соответствии возрастом и программой | Воспитатели |
| Школа мяча | Один раз в неделю. | План работы кружка | Руководитель  кружка |
| Художественная  литература | В режимных моментах, на занятиях | В свободное время и согласно плана непосредственно образовательной деятельности | Воспитатели |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физкультурный  досуг | Один раз в две недели во второй половине дня в физ.зале или на прогулке начиная со 2-ой мл. группе | Подвижные игры, игры-эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновазсльной форме | Инструктор по физ. культуре, воспитатели. |

**Коррекционные технологии**

***и.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Библиотерапия | Спокойное чтение | Лечение книгой, формирование поведенческой реакции | Воспитатели |
| Артикуляционная  гимнастика |  | Цель - фонематически грамотная речь без движений | Учитель - логопед |
| Психогимнастика | Один раз в месяц | Технология Чистяковой | Педагог-  психолог |
| Сказкотераиия | В процессе НОД, театрализованная деятельность, свободное чтение | Сказку может рассказывать взрослый, или взрослый с помощью детей, групповое рассказывание | Воспитатели |
| Музыкальная  терапия | В различных формах образовательной деятельности | Для снятия напряжения, повышение эмоционального настроя. | Воспитатели |

**Закаливание:**

* Пребывание в облегчённой одежде в помещении, в одежде соответственно сезону года на улице
* Хождение босиком
* Сон с доступом воздуха
* Проветривание, кварцевание
* Воздушные ванны
* Привитие культурно-гигиенических навыков (чистка зубов)
* Соблюдение режима прогулок во все времена года
* Полоскание рта
* Игры с водой

**Профилактическая работа**

1. Определение минимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных индивидуальных особенностей, с учетом зрения;
2. Витаминотерапия
3. Прием кислородных коктейлей
4. Использование фитонцидов (чеснок)
5. Массаж стоп (хождение по дорожкам)