

Управление образования
администрации города Бузулука

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение города Бузулука
«Детский сад № 1 комбинированного вида»

Региональная стажировочная площадка

«Организация здоровьесохраняющей системы работы с дошкольниками в условиях модернизации образования»

"Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях ДОО"







Организация работы по здоровьесбережению детей в дошкольном учреждении с учётом современных условий





Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

1. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет **не менее 3-х часов**
2. Что необходимо провести в середине занятия? **Физкультминутка**
3. Какая продолжительность занятия в старшей группе? **25 минут**
4. Сколько минут составляет перерыв между занятиями? **не менее 10 минут**
5. Сколько длится сон для детей 1, 5 – 3 лет? **не менее 3 часов**
6. Какая продолжительность занятия в средней группе? **20 минут**
7. Назовите основные виды движения **ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье**
8. Назовите продолжительность утренней гимнастики - **10 минут**
9. Назовите основные виды закаливания. **Воздушные ванны, Солнечные ванны, Прогулки на воздухе, Обтирание, Хожение босиком, Водные процедуры для ног, Закаливание горла, Точечный массаж и т.д.**
10. Основной и любимый вид деятельности детей - **игра**



Режим дня - это
чёткий распорядок
жизни в течение суток,
предусматривающий
чередование
бодрствования и сна,
рациональную
организацию
различных видов
деятельности.



Утренняя гимнастика - это комплекс физических упражнений, выполняемых утром после пробуждения для ускорения перехода от состояния сна к активной деятельности.



Питание





Прогулка в ДОУ - это режимный момент жизнедеятельности детей, который включает в себя различные виды деятельности на свежем воздухе.





Меры профилактики заболеваний в ДОУ:

Соблюдение личной гигиены и чистоты помещений.

Регулярно проветривать помещения, поддерживать оптимальную температуру (не более 21 градуса), каждый день мыть игрушки. Перед каждым приёмом пищи напоминать воспитанникам о необходимости тщательно мыть руки с мылом.

Закаливающие процедуры. Каждый день гулять с детьми на свежем воздухе, обеспечивать влажный прохладный воздух в помещении, практиковать обтирание детей прохладным полотенцем.

Физическая нагрузка. Любые умеренные физические нагрузки укрепят иммунную систему.

Рациональное питание - включать в детский рацион овощи, регулярно кормить детей блюдами из рыбы, мяса, печени, добавлять в меню фрукты, сухофрукты и отвар из них, фруктовые соки, свёклу. Исключать из детского меню жирную, жареную, копчёную пищу, сладкие газированные напитки.

Ограничение контакта здоровых детей с заболевшими. Не допускать заболевших детей в группу со здоровыми, особенно в периоды вспышек эпидемий.

Противовирусная терапия и вакцинация. С помощью вакцинации организм ребёнка вырабатывает иммунитет к штаммам вируса, благодаря чему существенно снижается риск заражения.



Здоровые дети – Здоровая нация





Гимнастика после сна в ДОУ - это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию.



Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут.

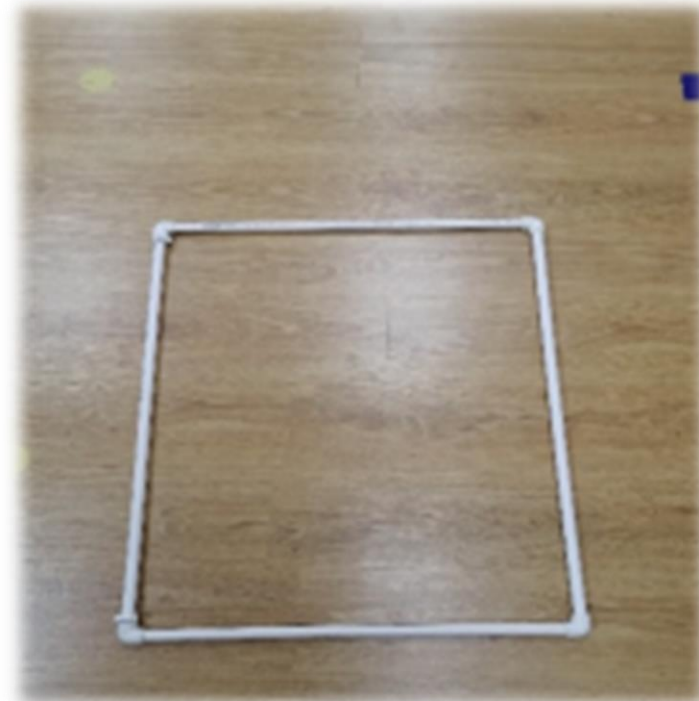
Важно проводить гимнастику в игровой форме, чтобы создать положительный эмоциональный фон и вызвать интерес к оздоровительным процедурам.



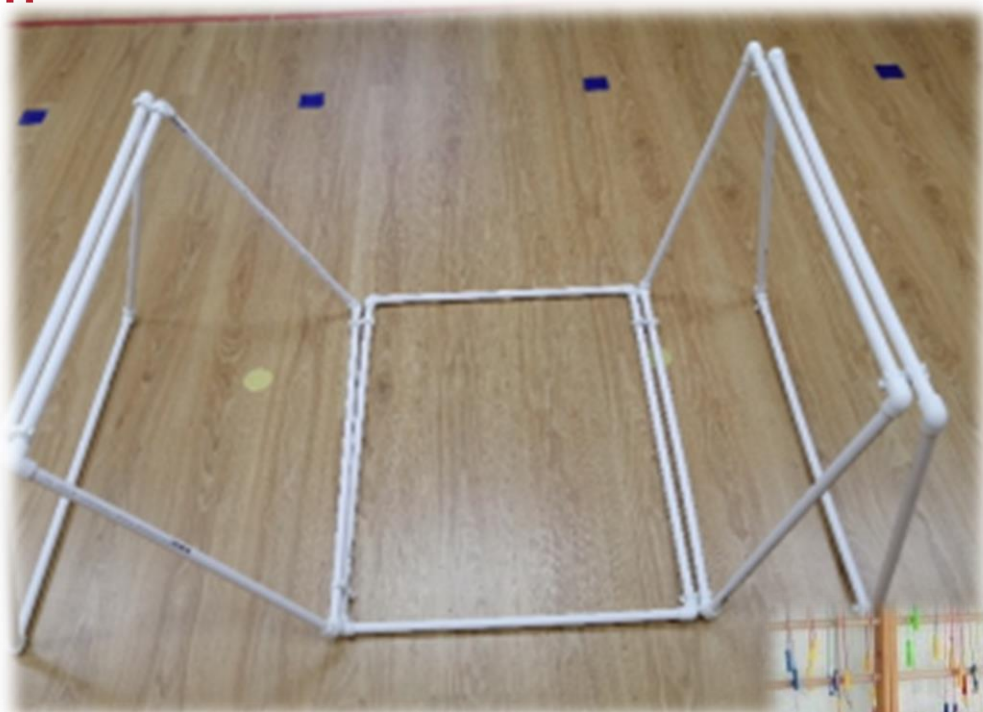
Нетрадиционное физкультурное оборудование «Чудо - рамки»

ЗАДАЧИ:

1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой с использованием нестандартного оборудования.
2. Развивать творчество, фантазию при использовании нестандартного оборудования; мотивировать детей на двигательную активность, через использование нестандартного оборудования в самостоятельных видах деятельности.
3. Укреплять здоровье детей, совершенствовать двигательные умения и навыки.



Нетрадиционное физкультурное оборудование «Чудо - рамки»







«Я очень собою горжусь, я такая везде пригожусь».

«Я решаю любые задачи, со мною всегда успех и удача».

Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего!».

*«На пути у меня нет преграды, все получится, так как мне
надо!».*

«Я принимаю удачу, с каждым днем становлюсь все богаче!».

«Покой и улыбку всегда берегу, мне помогают и я помогу!».

*«Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен и я
прекрасна!»*

«Я добра и энергична, и дела идут отлично!»

«Вселенная мне улыбается и все у меня получается».





**Движение это
Жизнь!**





Отец развернул листок бумагу и прочитал:

1. *Не сравнивать его со старшим братом.*
2. *Не давать рыбу и молоко, остальное - можно.*
3. *Не обучать семейному ремеслу.*
4. *Не давать общаться с соседским мальчиком.*

***Там где счастье, там и
здоровье!***



