

Синюткина Р.В.

Меркулова З.П.

ГБОУ shk.№2093 Д/KN°1 гр№2(из опыта
работы)

. Москва. 2017г

Актуальность «нового »через взаимодействие социальных институтов, организаций в их единстве и взаимосвязи формировании здорового образа жизни личности, группы, социума, оказывают влияние на жизнедеятельность подрастающего поколения, на их адаптацию к запросам общества и на их развитие .

Ключевые слова: концепция, модель, образ ,жизни, общество, программирование.

« Я люблю подмосковные рощи
И мосты над твоею рекой
Я люблю твою Красную площадь
И кремлевских курантов бой ...»

« МИР ЛЮДЕЙ ГЛАЗАМИ ДЕТЕЙ»

«3.3.8. Содержание образовательной области "Чтение художественной литературы" направлено на достижение цели формирования интереса и потребности в чтении (восприятии) книг через решение следующих задач:

формирование целостной картины мира, в том числе первичных ценностных представлений;

развитие литературной речи;

приобщение к словесному искусству, в том числе развитие художественного восприятия и эстетического вкуса.»¹

Работая с детьми мы продолжаем развивать у детей социальные эмоции и мотивы, способствующие налаживанию межличностных отношений как нравственной основы социального поведения и формирования у детей чувства патриотизма - любви к родному

¹ **III. Требования к разделам обязательной части основной общеобразовательной программы дошкольного образования**

краю, родной стране, привязанности, преданности и ответственности по отношению к людям, населяющим ее.

Способствовать усвоению детьми нравственных ценностей. Воспитывать интерес к труду взрослых и стремление беречь результаты их труда.

Воспитывать этически ценные способы общения.

Развивать интерес к самопознанию и воспитывать у ребенка уважение к себе. Содержание и условия *педагогической работы* по социальному развитию включает воспитание гуманных отношений, эмоциональной привязанности и доверия к близким взрослым и сверстникам; стремления к взаимопониманию и сопереживанию, способности посочувствовать другому человеку, вместе порадоваться.

Чтобы дать ребенку возможность поближе узнать «мир людей» — взрослых и сверстников, — необходимо эмоционально насыщенное содержательное общение взрослого с ребенком в игре, в различных видах художественной, музыкальной, театральной деятельности (инсценировках сказок, представлениях кукольного, теневого театра). Особенно важно обеспечить условия для ролевых, театрализованных и режиссерских игр, в которых ребенок воспроизводит отношения между детьми в группе, а также между детьми и взрослыми в детском саду и семье.

Для развития у детей интереса к миру людей и обогащения их представлений о социальной действительности рекомендуется посещение музеев, театров, выставок, прогулки и экскурсии; демонстрация диафильмов, позволяющих детям наблюдать поведение людей в театре, музее, на выставке, в транспорте, на почте, в банке, на стадионе, в магазине, а также специально снятых видеофильмов о детях и взрослых в детском саду, их играх, занятиях, праздниках.

Социальное развитие невозможно без формирования интереса к труду взрослых и умения ценить его общественную значимость, беречь результаты труда, включаться в совместные со взрослыми трудовые действия. Необходимо поддерживать у ребенка стремление выполнять просьбы взрослого, других детей, откликаться на их предложения.

Необходимо использовать естественно возникающие ситуации и специально создавать таковые для познания эмоциональных состояний людей (радости, восторга, грусти, печали, спокойствия, гнева, тревожности), их нравственных ценностей, деловых и личностных качеств, возможностей в различных видах деятельности. Чтобы развить стремление предвидеть и почувствовать эмоциональное состояние близких взрослых, детей и свои переживания в определенных ситуациях (когда кого-либо из детей не приняли в игру, дали самую неинтересную роль, наименее привлекательную игрушку; когда кто-то из детей дал поиграть сверстнику машинку, принесенную из дома, и тотчас же отобрал и т.д.), важно обучать ребенка пониманию связи между поведением людей и их эмоциональным состоянием, пониманию такой модели рассуждений: «Можно так сделать — будет хорошо другому и радостно мне»; «Этого делать нельзя, потому что

огорчится другой человек и будет неприятно мне»; формированию у детей не только понимания, но и умения действовать в соответствии с нормами и правилами жизни в обществе, выраженными в понятиях «хорошо», «плохо», «можно», «нельзя», «нужно». Для активизации самостоятельного осмысления детьми нравственных ценностей важно создавать проблемные ситуации, ставить творческие задачи, направленные на развитие гибкого социального поведения:- умение общаться с разными детьми (младшими, старше себя, ровесниками, мальчиками, девочками); доброжелательно, с особым вниманием общаться с новым ребенком в группе детского сада, с ребенком — гостем дома;

- расширение круга общения со взрослыми, формирование способов контактов с малознакомыми людьми (воспитатель другой группы, заведующая, методист, психолог, гости детского сада, родители кого-либо из сверстников);
- развитие стремления по собственной инициативе здороваться, прощаться, благодарить взрослого, сверстника; использовать различные варианты обращений: здравствуйте, доброе утро, добрый день; до свидания, всего доброго, до встречи, до завтра; благодарю вас, спасибо; будьте добры, будьте любезны, не могли бы вы... и т. д.;
- установление контакта с помощью вербальных и невербальных средств (мимика, пантомимика): тактично, с уважением обращаться с предложениями, вопросами, просьбами; внимательно выслушивать ответ; в вежливой форме отвечать на вопросы, смотреть на другого человека, приветливо улыбаться; доброжелательно предлагать свою помощь другим;
- умение в совместной деятельности высказывать свои предложения, советы, просьбы в мягкой форме и прислушиваться к предложениям и советам других детей;
- стремление понять другого человека, помочь, если он устал или плохо себя чувствует, пожалеть близких взрослых и сверстников, которые чем-то огорчены, обижены; отнестись с вниманием, позаботиться о больном человеке;
- умение проявить чувство собственного достоинства, защитить себя, когда сверстник, а в ряде случаев и взрослый, кричит, разговаривает насмешливо, категорично командует;
- умение общаться с детьми-лидерами, использующими свою способность повлиять на другого для достижения эгоистических, корыстных целей (получение наиболее привлекательных игрушек, ролей и т.п.); умение отказывать, противостоять давлению, нажиму со стороны более активных сверстников с помощью социально принятых форм общения (вопросы: «Почему ты так поступаешь? Почему я должен тебе это отдать?», уговоры: «Давай по-доброму играть!», объяснения: «Мне хочется порисовать, поиграй с другими детьми, пожалуйста...»);
- способность почувствовать противоречия в способах общения и характере отношения к людям (например, ребенок в игре разговаривает мягким тоном, использует «волшебные» слова — «спасибо», «пожалуйста», выражает положительные оценки в адрес другого — «молодец», «здорово», но при этом осуществляет только свой замысел и не позволяет никому изменить сюжет, внести новые элементы в постройку — «Это ты хорошо придумал, но пока этого нам не надо», — говорит он);

- умение прислушиваться к своим переживаниям, понимать свое эмоциональное состояние («Я рад», «Я доволен», «Мне весело», «Я рассержен», «Я огорчен», «Мне грустно», «Мне страшно» и т.д.);
- умение открыто выражать свои чувства, как положительные, так и отрицательные.

В формировании представления о себе, своих возможностях важную роль по-прежнему играет оценка взрослых (педагога, членов семьи). Она зависит от социально-психологической компетентности воспитателя, его умения понять ребенка, стремления находить хорошее в поведении, возможности «предвидеть» эмоциональные проблемы, связанные с занижением или завышением самооценки. Для образования адекватных, точных представлений о своих возможностях и качествах личности необходимо, чтобы оценка, которую ребенок приобретает в индивидуальном опыте, сочеталась с оценками и знаниями о себе, которые он накапливает в общении со сверстниками и взрослыми. Произвольному, сознательному отношению к себе, своей деятельности способствуют различные виды игр, в том числе — режиссерская. В ней ребенок вмещает в свое «Я» множество разных образов и позиций. В ролевых взаимодействиях есть возможность для сравнения, сопоставления, объективной оценки своих и чужих поступков. Для развития у ребенка уверенности в себе, становления чувства собственного достоинства необходимо, чтобы взрослый всем своим поведением показывал, что он понимает ребенка и готов порадоваться его успехам, посочувствовать в случае неудачи и т. д. Любовь взрослых и доброжелательное отношение сверстников помогает поддерживать в ребенке самоуважение, является предпосылкой для самовыражения и личностного роста, способствует развитию в ребенке стремления к выражению своей истинно человеческой сущности: проявлению доброты, великодушия, порядочности, благородства, совестливости, честности, чуткости, отзывчивости, трудолюбия, смелости, самостоятельности, гражданственности, патриотизма. Становление чувства собственного достоинства требует поддержки, внимания и охраны со стороны всех специалистов дошкольного учреждения, работающих с детьми, и родителей. Достижения в развитии общения и отношений ребенка со взрослыми и сверстниками, а также в становлении образа самого себя и отношения к себе концентрируются в такой комплексной базисной характеристике личности, как социальная компетентность, или зрелость.

« МОЯ БОЛЬШАЯ РОДИНА - МОСКВА »

Цель: познакомить детей со столицей нашей Родины - Москвой, ее основными достопримечательностями. Продолжать знакомить детей с государственной символикой нашей страны (флагом, гербом)

Предварительная работа. Рассматривание фотографий, альбомов о Москве.

Материалы, инструменты, оборудование. Плакат, «Московский Кремль»

Ход занятия

В каждой стране много городов, но один из них, в котором работают люди, которые руководят, управляют всей страной, является главным и называется столицей. В нашей стране столица - Москва. Главный руководитель нашей страны - президент - работает в Москве, в Кремле. Показываю детям изображение Московского Кремля. Обращаю внимание детей на то, что Кремль окружен

толстыми кирпичными стенами с башнями. Рассказываю , что Московский Кремль . также и кремли других городов нашей страны , был построен как крепость . защищавшая жителей от нападения врагов. Его тщательно укрепляли, делали мощные стены – толщиной до шести с половиной метров. Такие стены были очень прочными, и даже пушки не могли их пробить . Сверху на стене получался широкий проход, на котором находились защитники города.

- Внешняя сторона крепостной стены завершается кирпичными зубцами - « ласточкиными хвостами». За такими зубцами удобно прятаться и стрелять. В каждом зубце сделаны узкие окошки – « бойницы». Через такие бойницы защитники города стреляли по врагам из луков и старинных ружей.
- Внизу в стене сделаны углубления в форме арок для « подошвенного боя». Там находились отверстия , через которые стреляли из пушек.(обсуждаем с детьми, что такое « подошвенный бой», почему так назывались бойницы, обычно расположенные внизу, около земли .) В кремлевской стене на равном расстоянии друг от друга находятся башни. Все башни выдаются вперед, чтобы с них можно было стрелять не только прямо, но и вдоль стен.
- Сейчас кремлевская крепость больше не используется для защиты от врагов, поэтому заложили отверстия в стене для «подошвенного боя», убрали подъемные мосты и почти все отводные башни – стрельцы, которые защищали ворота .На кремлевских башнях больше не нужно стоять дозорным, башни украсили нарядными шатрами с флюгерами наверху, а пять самых важных башен Кремля – проездные и одну угловую- красными звездами.
- Однако по прежнему в Кремле находятся люди , которые руководят нашим государством. В большом Кремлевском дворце , как и в других желто- белых зданиях на территории Кремля , работают правительство и президент нашей страны. Поэтому в Кремле можно увидеть символы нашего государства - герб и флаг. На шпилях зданий развевается бело - сине - красные государственные флаги России, а двуглавый орел - герб нашей страны - украшает стены Большого Кремлевского дворца.

Раньше на территории Кремля располагалось много разных зданий : дворец, церкви. Склады и дома в которых жили знатные люди. Некоторые из зданий тоже использовались для защиты крепости. Например, колокольня Ивана Великого, в то время самое высокое здание Москвы, была не только звонницей , но и самой высокой дозорной башней города. И колокола на ней звонили по разному: празднично- во время службы в церкви, но тревожно- когда в городе начинался пожар или к городу приближался враг. А вот огромный Царь- колокол никогда не звонил. После того как русские мастера отлили его, в городе начался сильный пожар или к городу приближался враг. А вот огромный Царь- колокол никогда не звонил. После того как русские мастера отлили его, в городе начался сильный пожар. Мастера побоялись , что от сильного пожара колокол расплавится, стали поливать его водой , и от этого колокол треснул и кусок отломился. Поэтому Царь – колокол сейчас стоит на земле. В кремле можно увидеть много старинных пушек, самая большая из них- Царь- пушка.
- В старинных зданиях на территории Кремля сейчас находятся известные музеи- Оружейная палата и Алмазный фонд, где хранятся очень красивые и ценные вещи. В кремле всегда много туристов . Там где много детей , особенно зимой, потому что в Кремле проходит главная елка нашей страны.

- Вместе с детьми обобщаю, задаю вопросы. Что такое Кремль? Кремль в прошлом, настоящем - крепость, которая защищала от нападений врагов, место, где работают люди, управляющие нашей страной. И где находятся знаменитые музеи.
- Рассказываю детям, что Москва – старинный город, начали строить этот город очень- очень давно. И была тогда Москва очень небольшим городом, чуть больше Кремля. Постепенно Москва выросла, и сейчас это самый большой город нашей страны. В таком большом городе обязательно должно быть метро, подземная железная дорога, по которой людей возят поезда- электрички. Одни только автобусы, троллейбусы и маршрутные такси не могут справиться и перевезти всех людей, которые живут и работают в Москве. Станции московского метро очень красиво украшены. (на следующем занятии дети сами будут придумывать картины-схемы, названия станций и рисовать, конструировать их).
- Рассказываю детям, что в Москве много мест, интересных для детей. Есть Московский зоопарк, в котором собраны самые разные звери и птицы; дельфинарий, в котором выступают дельфины, морские львы и белый кит; цирк и кукольный театр. В следующие дни мы будем «путешествовать» по Москве и познакомимся с этими интересными местами Москвы подробнее.
Подвожу детей к итоговой беседе, используя свои впечатления о посещении московских достопримечательностей. Обращаю внимание на то, что в каком бы районе Москвы они не жили. Они все равно живут в Москве их называют москвичами. Обсуждаю с детьми, как нужно беречь и украшать родной город. Как сделать его красивым и нарядным. Напоминаю о правилах поведения в большом городе.

В этом возрасте показатели в развитии ребенка совершенствуются:

- проявляет доброту, внимание, заботу; умеет попросить о помощи и оказать ее; уважает желания других людей; умеет сдерживать себя и заявлять о своих потребностях в приемлемой форме; понимает разный характер отношений к нему окружающих; умеет заметить изменение настроения, эмоционального состояния близких взрослых и сверстников;
- может включиться в совместную деятельность со взрослыми и сверстниками, не мешая своим поведением другим; ориентируется в новой обстановке;
- в некоторых ситуациях общения с людьми проявляет чувство собственного достоинства, уважение к самому себе, стремление занять достойное место в системе отношений со взрослыми и сверстниками. Работая и опираясь на опыт лучших педагогов воспитатели нашего объединения грамотно и творчески осуществляют и внедряют свой опыт работы. Анализ, справки, статистические, диагностические данные, по видам деятельности, многоуровневый и плановый подход к воспитанию детей позволяет разработать свои планы, проекты, которые утверждаются и используются в работе с детьми.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Сводная таблица посещаемости детей ГБОУ- детского сада № 753
2011 .. год - 2012... Группа №10

Месяц	Рабочие дни	Списочный состав	План дето/дней	Фактическое выполнение д/дней	Посещение д/дней одним – ребенком	Пропу д/дней одним ребен

сентябрь						
октябрь.	21	25	525	385	15,4	0,36
ноябрь	21	25	525	390	23,6	0,9
декабрь	22	25	550	386	15,4	0,6
январь	16	25	400	318	12,7	0,2
февраль	20	25	500	317	12,6	0,3
март	21	25	525	261	10,4	0,6
апрель	21	24	504	348	14,5	0,5
май	21	24	504	327	13,6	0,3
июнь	20	24	480	186	20	0,9
всего						

Синюткина Р.В.

Меркулова З.П.

Д/KN№1 грN№2(из опыта работы)

Москва. 2017

Ключевые слова: многоуровневый, физическое, психическое развитие,

Здоровье — основное условие нормального полноценного физического и психического развития ребенка, закаливание, режим дня, факторы здоровья, безопасность.

Важнейшие задачи укрепления здоровья детей сохраняются и закрепляются в старших возрастных группах. В этом возрасте существенно увеличиваются возможности детей в укреплении здоровья, усвоении гигиенических навыков; углубляется мотивация произвольность, повышается самоконтроль, целеустремленность. Дошкольники приобретают некоторый опыт, позволяющий им ценить хорошее самочувствие и бодрое настроение. Дети получают также элементарные представления о действии некоторых лечебно-профилактических процедур, причинах отдельных заболеваний и мерах профилактики наиболее распространенных из них. Одним из факторов охраны и укрепления здоровья детей, формирования здорового образа жизни, как и в предыдущих возрастных группах, остается выполнение рационального **режима дня. Гигиенические условия.**

Закаливание. Культурно-гигиенические навыки . Психическое здоровье. Безопасность. Безопасность детей в дошкольном учреждении обеспечивается созданием условий для их физического и психологического благополучия, предупреждения травматизма, физических и эмоциональных перегрузок, приводящих к утомлению и переутомлению.

Одно из основных условий безопасности дошкольников — развитие у них самостоятельности, ответственности и понимания значения правильного поведения для охраны своей жизни и здоровья. Выполнение всех жизненно необходимых гигиенических норм и правил должно постепенно стать естественной потребностью. *Для успешного перехода ребенка из дошкольного учреждения в школу значимыми являются:* уровень психического и физического развития; степень зрелости ведущих функциональных систем организма; состояние здоровья и знание основ здорового образа жизни и безопасности; уровень интеллектуального развития и познавательных способностей. Детям, развитие которых не отвечает этим требованиям, предоставляется временная отсрочка от поступления в школу. В течение этого времени с ними проводится развивающая работа.

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. По данным массовых медицинских обследований Министерства здравоохранения Ситуация на данный момент такова, что состояние здоровья детей ухудшается: более 50% дошкольников имеют функциональные отклонения в состоянии организма, всего 13% детей 6–7-летнего возраста могут считаться здоровыми. Данная тенденция отразилась и на нашем детском саду. Так, из 140 детей в ДОУ: с нарушением осанки- 2 % детей, с плоскостопием- 3%, с ревматологическими заболеваниями – 3 %, эндокринологическими – 0,6% детей, глазными – 4 %, с лор- заболеваниями – 2, 3 %, с неврологическими – 30 % детей, с заболеваниями соединительной ткани- 0, 6 % ,

с хирургическими заболеваниями- 1, 8 % детей, с кариесом- 2, 3 % детей, 5, 8 % - дети БОЛ.

Одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие у родителей ценностного отношения к собственному здоровью, и здоровья своих детей. С целью выявления активности родителей в оздоровительной работе с детьми было проведено анкетирование, в ходе которого выявлено, что необходимо для укрепления здоровья

детей: – 46 % родителей считают необходимым проведение занятия физкультурой, - 40% - организация прогулки, возвращение с прогулки. - 14 % - правильное питание, - 10 % - регулярное закаливание.

Занимаются с ребенком дома физкультурой – регулярно - 26 % родителей, 14 %- иногда, 60 % - только предоставляют детям спортивный инвентарь для самостоятельной деятельности, плюс спортивные секции. Основной причиной заболеваемости детей считают:

- 65 % родителей - наследственную предрасположенность;
- 25 % - невнимательное отношение к детям с их стороны и стороны взрослых - работников ДОУ,
- 10% - экологическую среду в городе. Таким образом, было выявлено, что родители заинтересованы в проведении мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, готовы быть партнерами дошкольного учреждения в этом процессе.

Итак потребность в хорошем здоровье детей есть у родителей, дошкольного учреждения, школы, общества, и все вместе мы можем формировать здоровый образ жизни детей и их семей. Сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения является одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами нашего дошкольного учреждения. В образовательных программах нашего дошкольного учреждения имеются разделы, посвященные изучению организма человека, обеспечению безопасности его жизнедеятельности. Не исключая этих подходов, мы считаем, что главное - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье. В ДОУ мы ищем новые подходы к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий. Разработана и успешно применяется на практике программа ДОУ «Здоровый ребенок», авторские технологии: Л.Н. Волошиной «Играйте на здоровье», дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, «Фитнес- данс» Ж.Фирилевой, Е. Сайкиной.

Программа «Здоровый ребенок» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья. Создана предметно-развивающая среда, оборудованы физкультурные уголки в группах, спортивная площадка на территории детских садов, спортивный зал. Подбор мебели осуществляется в соответствии с санитарными нормами и правилами. Соблюдаются тепловой, водный и световой режимы. Система оздоровительно-профилактических воздействий: элементы закаливания в повседневной жизни (специальные закаливающие процедуры: полоскание рта солевым и чесночным раствором, обширное умывание, ходьба босиком по массажным дорожкам, самомассаж рук, стоп, ушей, активных точек, проветривание и др.) направлены на оздоровление детей. Много внимания уделяется физическому

воспитанию, системе физкультурно-оздоровительной работы, комплексному подходу, включающему различные компоненты здорового образа жизни: утренняя гимнастика и после сна, физкультурные занятия, ритмика, спортивные праздники и досуги. Осуществляется рациональная организация двигательной активности детей в течение дня: дозированная ходьба на прогулке и общая физическая подготовка, подвижные игры, динамические паузы между занятиями, физкультминутки на занятиях. Используются разнообразные формы работы с семьями детей: Дни здоровья совместно с родителями, совместные досуги и праздники, веселые старты, соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья». Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является физическое воспитание. Его основная задача – улучшение состояния здоровья и физического развития; повышение работоспособности; расширение функциональных возможностей развивающегося организма; формирование двигательных навыков. В системе физического воспитания в детском саду используем следующие организованные формы двигательной деятельности детей:

- физкультурные занятия;
- утреннюю гимнастику, физкультминутки;
- спортивные упражнения.

Физкультурные занятия являются одной из форм приобщения детей к здоровому образу жизни, к активной двигательной деятельности; развивают у детей интерес к физическим упражнениям.

Планируя занятия по физической культуре с детьми дошкольного возраста, педагоги учитывают такие факторы:

упражнения должны соответствовать возрастным и функциональным возможностям ребенка;

нести воздействие для всех крупных групп мышц плечевого пояса, спины, живота, ног; предусматривать постепенное нарастание нагрузки на организм ребенка и снижение ее в конце занятия; избегать длительного статического положения, ожидания;

методы и способы организации детей согласовывать с их возрастными возможностями;

давать подвижную игру после всех упражнений, которая должна быть закончена

спокойной ходьбой; умело вызывать у ребенка положительные эмоции;

учитывать время, отведенное на непосредственное выполнение движения.

Инструктор по физическому воспитанию и воспитатели групп используют разнообразные варианты проведения физкультурных занятий: - по традиционной схеме (вводно-подготовительная часть, общие развивающие упражнения, основные виды движений, подвижные игры); - состоящие из набора подвижных игр большой, средней, малой интенсивности;

- тренировки в основных видах движений;
- ритмическая гимнастика, состоящая из танцевальных движений;
- соревнования, в ходе которых выявляются победители;
- зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных движений на время, скорость и расстояние;
- самостоятельные занятия, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего воспитатель проверяет выполнение задания;
- занятия серии (Здоровье), где детям даются представления о строении собственного тела, назначения

органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи (эти занятия воспитывают навыки здорового образа жизни) Педагоги разнообразят формы проведения занятий: игровые, сюжетные, смешанные. В каждое занятие включают упражнения для мышц спины, живота, ягодичных мышц. Эти упражнения способствуют развитию нормальной осанки. Для стимуляции деятельности сердечно – сосудистой дыхательной систем задействуют упражнения для развития и совершенствования ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания и сохранения равновесия. Сюжетные занятия (двигательный рассказ) повышают интерес детей к движениям. Смешанные занятия, интегрированные состоящие из гимнастических упражнений (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения) и подвижные игры, способствуют совершенствованию физических качеств. Контрольные занятия помогают определить уровень двигательных навыков и физических качеств детей, выявляю склонности и интересы детей. Ритмическая гимнастика – комплекс физических упражнений (ходьба, бег, прыжки и др.), выполняемых под музыку, используется в оздоровительных целях в коррекционных группах для детей с задержкой психического развития в старших и подготовительных к школе группах ДОУ. Музыка определяет ритм и темп движения, планируется физическая нагрузка в соответствии с возможностями детей группы. При проведении занятий ритмической гимнастикой сохраняется общепринятая структура, в которой выделяется три части: подготовительная (7 – 10% от всего времени занятия), где движения выполняются в умеренном темпе с постепенными повышениями, основная (75 – 80% времени), равной 60% от максимума; заключительная часть (10 – 15% времени), где включаются упражнения на расслабление с глубоким дыханием с постепенным понижением темпа их выполнения с целью восстановления организма после нагрузки и приведения его в состояние, близкое к исходному.

Активная работа мышц брюшного пресса, танцевальные движения, подскоки воздействуют на работу желудочно-кишечного тракта, нормализуя его функции. Длительное систематическое выполнение упражнений достаточной интенсивности приводят к увеличению максимальных возможностей величин ударного объема сердца. Улучшаются показатели общего самочувствия. Ритмическая гимнастика оказывает положительное воздействие на функции головного мозга дошкольников. Утренняя гимнастика - вводная деятельность, которая ускоряет вхождение организма ребенка в деятельность, способствует хорошей организации начала дня, развитию у детей силы, ловкости, координации движений. В ней используются различные виды ходьбы, построения и перестроения; игровые движения, самомассаж, часто со стихотворным сопровождением.



Ножки, ножки, где вы были? – 1 – За грибами в лес ходили.

- Что вы, ручки, работали? - Мы грибочки собирали. - 2

- А вы, глазки, помогали? - Мы искали да смотрели - 3

Все пенёчки оглядели. - 4

Вот и Ванюшка с грибком, - 5 С подосиновичком!

Гимнастика после дневного сна проводится регулярно в сочетании с контрастными воздушными ваннами, самомассажем стоп, головы, ушей. Например, дети выполняют самомассаж подошв - «Поиграем с ножками» - это эффективный вид закаливания, основанный на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Или, волшебных точек ушей «Поиграем с ушками». Через этот вид закаливания происходит улучшение работы органов дыхания и защиты организма от простудных заболеваний.

Ежедневно логопедами и воспитателями проводится массаж пальцев с использованием различных предметов: шишек, орехов, карандаша, ребристых палочек, счетов, массажных шариков «Су- Джок», веревки с узелками и др. предметами. Например:

Рука к руке, узелок в кулаке,
Узелок пожмем, пальчиками разотрем,
На ладошках крутим, в кулачок пропустим...

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам,



развивает мелкую

моторику, речь.

Свинка Ненила

Сыночка хвалила:

- То-то хорошенький, - 1

То-то пригоженький; - 2

Ходит бочком, - 3 Уши торчком, - 4

Нос пяточком! - 5

Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Используется массаж спины: дети гладят спинку друг другу, постукивают пальчиками, кулачками:

Игра «У жирафов»

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

(Хлопаем по всему телу ладонями).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

(Щипаем себя, как бы собирая складки).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носках, на животах, на коленях и носках.
(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела).

Все это способствует укреплению нервной системы, оптимизирует газообмен, вырабатывает правильное речевое дыхание, формирует доброжелательное отношение друг к другу.

Через игры «Расскажи стихи руками» улучшается ритмико – интонационная сторона речи, повышается речевая активность, улучшается настроение детей, способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и, как следствие, нормализуется психическая и двигательная активность детей.

Используем в работе с детьми активный отдых. Он самый разнообразный: это подвижные игры, спортивные, хороводные, игры с правилами.

В процессе игр существенно повышается кровоснабжение утомленного мозга детей, усиливается дыхание, улучшается функциональная деятельность организма в целом, что способствует улучшению подготовки организма к последующей умственной деятельности. Важнейший результат игры — радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры больше, чем другие средства физической культуры, отвечают задачам активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

В ДОУ организуются следующие формы активного отдыха детей: физкультурные досуги, физкультурные праздники. В них реализуется естественная потребность детей в движении, и через положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка, закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются физические качества. Досуги способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, целеустремленности, смелости, дисциплинированности, организованности.

В работу с дошкольниками включаем занятия познавательного цикла, которые оказывают влияние на формирование здорового образа жизни у детей. Занятия проводим в игровой форме, объединяя их одной большой тематической игрой или путешествием, например: « Мойдодыр», «Уроки Ах и Ох», « Федорино горе» На протяжении всего цикла занятий к детям приходит определенный персонаж, который обучает детей здоровому образу жизни. Занятия - это всегда театрально - игровое действие, они заряжают детей положительными эмоциями, хорошим настроением. В ходе каждого занятия используются различные виды массажа, динамические и оздоровительные паузы, пальчиковые игры. На занятиях широко используются художественные произведения - литературные, изобразительные. Например, стихи для малышей Н. Пикулевой и М. Дружининой, «Мойдодыр» К. Чуковского с иллюстрациями В. Конашевича, «Неболейка» И. Соковня и «Румяные щечки» С. Прокофьевой. Художественные образы помогают ребенку осмыслить ценности здорового образа жизни, вызывают живой эмоциональный отклик, желание подражать любимым героям, предотвращать опасные контакты и ситуации, угрожающие безопасности жизнедеятельности. Для формирования устойчивых знаний проводятся дидактические игры: «Конструктор тела» - соотнесение частей тела, «Найди полезные продукты»- на формирование знаний о полезных и вредных продуктах; на развитие ощущений: «Что для носа хорошо, а что плохо», «Узнай на ощупь», «Угадай, кто позвал», «Что увидели глаза» и др.

Другое важное направление, реализуемое в детском саду, лечебно-оздоровительное. Все оздоровительные мероприятия проводятся только с согласия

родителей воспитанников. Воспитанники получают оздоровление в галокамере в осеннее - весенний период, закаливание по солевым дорожкам. Летом – световоздушные и солнечные ванны, закаливание через хождение босиком. Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся условий внешней среды.

Правильный выбор системы закаливания ребенка – непростая задача.

Чтобы закаливание принесло наибольшую пользу организму, придерживаемся следующих принципов:

- комплексности. Используем следующие виды закаливания: воздухом, солнечными лучами, водой;
- систематичности;
- постепенности;
- дифференцированности;
- положительного эмоционального отношения к закаливанию. Положительные условно-рефлекторные связи легко и быстро вырабатываются у детей при положительной эмоциональной настроенности.

В любое время года и любую погоду организуем прогулки. В содержание прогулки включаются естественные виды движений, подвижные игры и эстафеты, спортивные упражнения типа катания на лыжах, санках, самокатах, дозированная ходьба в осеннее- зимний период и дозированный бег - в весеннее- летний период, занятия общей физической подготовкой. На участок выносятся разнообразные пособия для игр, используются игры с мячом, скакалкой, кеглями, ракетками.

Организация питания детей – еще один приоритет в работе. Полноценное и сбалансированное питание особенно важно в детском возрасте. Только разнообразная пища обеспечивает организм ребенка необходимыми веществами для его роста и развития. Разумно организованное питание в детском саду позволяет сформировать правильное пищевое поведение и вкусовые привычки не только самого ребенка, но и родителей. В меню указывается рекомендуемый дома ужин.

Предоставляем родителям полную информацию о методах, препаратах и формах оздоровления в детском саду, рекомендуем мероприятия для семейной профилактики, чтобы не было дублирования и других негативных последствий.

Большую работу ведем по ознакомлению родителей с методиками проведения закаливающих процедур, как в детском саду, так и в семье. Разъясняем необходимость соблюдения основных принципов закаливания: постепенность, последовательность, систематичность, индивидуальность.

Медицинской сестрой Антониной Юрьевной. издается санбюллетень, проводятся индивидуальные беседы, выступления на родительских собраниях. Но самое главное, что в просветительской работе принимают участие и сами дети, выступая на физкультурных досугах, проговаривая речевки на гимнастике, их родители, приносят в детский сад семейные фотографии и рисунки спортивных занятий дома. Наиболее популярны и любимы такие акции, как выставка стенгазет в группах ДОУ, фотовернисаж «Мы со спортом дружим», выставки рисунков «Спорт и мы», выступление агитбригад детей среди сверстников ДОУ, на родительских собраниях. В выступления агитбригад включаем театрализованные инсценировки с участием игровых персонажей Айболита, Мойдодыра, исполнение песен о важности занятий физкультурой, танцевальные композиции.

Особой формой наглядной пропаганды здоровьесохранения детей среди родителей являются валеологические газеты. Материал для них подбирают

воспитатели, оформляют и включают в план работы с родителями. Газеты привлекают внимание родителей, ее рубрики периодически меняются: «Как заботиться о зубах», «Красивая осанка и здоровье», «Витамины – полезные продукты», «Помоги себе сам» и др.

В работе с родителями используем различные тесты, которые помогают им определить, умеют ли они заботиться о своем здоровье. Так в тесте "Можно ли Ваш образ жизни назвать здоровым?" было выявлено, что 80% родителей прекрасно знают, что способствует здоровому образу жизни; 20 % - родителям необходимы советы по формированию здорового образа жизни.

Определяем осознанность отношения детей к своему здоровью, использовались опросы детей до и после проведения циклов занятий и мероприятий. Сделать их привлекательными для детей позволяет использование таких форм, как викторины, КВН, "Круглый стол»

После проведенных мероприятий большинство детей старшего дошкольного возраста - 92% показали желание заботиться о своем здоровье.

Безопасность и здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, умение применить на практике в реальной жизни полученные знания и навыки. Обеспечение и создание условий для проведения оздоровительных мероприятий входит в первоочередную нашу общую задачу всего педагогического коллектива.

Задача нашей работы - пропаганда здорового образа жизни, формирование у ребенка желания "сделать себя лучше, сильнее, умнее", научить его делать дело, иными словами - "создать свой собственный реальный мир и воплощать его в жизни".

ПРИЛОЖЕНИЕ

Мониторинг заболеваемости детей ГБОУ детского сада № 753

20 12.. год - 20113... Группа №10

[illegible]

Анализ посещаемости детей ГБОУ д/сад № 753 за 2011... - 2012. год . Группа №10

МЕСЯЦ	Октябрь 21 день			Ноябрь 21день			Декабрь 21 день			Январь 16 дней			Февраль 20 дней			Март 21 день		
ФИО Ребенка.	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в
Андреева Вероника																5	11	11
Андриянов Вова	5	5					15	1 5							4			17
Беляева Маша				6	6		5	5		7	7				2	1 7	17	
Бриткова Алеся									1				14	14				
Воронин Денис	8	8					7	7				1	12	12		1 0	10	
Горячева Лиза				7	7										3			1
Гребенникова вероника	4	4					7	7		5	5		8	8		9	9	
Гусарова София				13	13										1			
Комаргин Антон	12	12		10	10		6	6				16			20	1 5	15	
Комаргин Роман	12	12		10			6	6				16			20	1 5	15	
Киселев Илья			18	9	9		9	9					13	13			3	3
Кописниченко Вера	5	5		8	8		6	6		1 2	1 2				4	6	6	
Коньрев Илья	6	6		9	9				2				12	12		1 8	18	
Малый Даниил				3	3		21	2 1				1			2	1 4	14	
Мельник Михаил									3	4	4				4			
Михеева Полина	16	16		8	8		21	2 1				1	6	6				1
Овсянникова София							10	1 0							3	11	11	
Олейник Анастасия				8	8				4						2	1 6	16	
Петрова Таисия							7	7				1				1 7	17	
Присяжный Ярослав			10				12	1 2				2			4	1 2	12	
Прокопьева София			17	7	7							3	14	14				15
Сверкунов Иван							4	4		6	6		4	4		7	7	
Семина Юля			15	13	13		12	1 2					8	8		2 1	21	
Сергеев Кирилл	3	3				5	8	8					9	9		8	8	
Серикова Ульяна	9	9		9	9		16	1 6				1			3			21
ВСЕГО:	10 4	10 4	60	113	113	5	19 3		10	3 4		46	10 0		77		20 7	58

а - всего пропущено

б - по болезни

в - другие причины

