

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЛЬШЕЛЕУШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Ул. Таежная д.16а, с. Большие Леуши,
Октябрьский район, ХМАО-Югра,
Тюменская область, 628113

Телефоны: тел./факс: (34678) 2-29-17
Расчетный счет № 40204810400000000036
в РКЦ г. Ханты-Мансийск, БИК 047162000,
ИНН 8604004146
Электронная почта: bolshc@oktregion.ru

**Здоровый образ жизни воспитанников разновозрастных групп дошкольного
образования МБОУ «Большелеушинская СОШ»**

Основными задачами ЗОЖ дошкольников являются:

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной Охрана и укрепление здоровья детей;
- активности;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Обеспечение физического и психического благополучия.
- Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (*в повседневной жизни; специальные меры закаливания*) и движение (*утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия*).

Для того чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работу нужно строить по нескольким направлениям:

- Создать условия для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- Повышать педагогическое мастерство и деловую квалификацию ;
- Комплексно решать физкультурно-оздоровительные задачи в контакте с медсестрой;
- Воспитывать здорового ребёнка совместными усилиями с семьёй.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группе создан уголок физической культуры, где располагаются различные физические пособия и оборудование в том числе и для профилактики плоскостопия. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Участок огорожен, озеленён. Игровые площадки оборудованы. Имеются: песочницы, лесенки, физкультурная площадка с полосами препятствий, гимнастическими стенками,. На участке выделено свободное пространство для подвижных игр.

Оздоровительная работа ведется в разновозрастной группе с детьми от 2-7 лет.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми разработана система профилактической и коррекционной работы.

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников:

- Точечный массаж
- Профилактика
- Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
- Гимнастика
- Комплексы по профилактике плоскостопия
- Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
- Дыхательная гимнастика
- Снятие умственной усталости во время занятий (*релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин*)
- Прогулки + динамический час

Закаливание:

- Сон без маек
- Ходьба босиком
- Полоскание полости рта
- Обширное умывание
- Оптимальный двигательный режим
- Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ
- Промывание носа мыльным раствором
- Лук, чеснок

Особое внимание в режиме дня нужно уделять проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребёнка в детском саду.

- Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения
- Рациональную не перегревающую одежду детей
- Соблюдение режима прогулок во все времена года
- Занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой
- Закаливание носоглотки чесночным раствором

Цель: профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта

Приготовление:

1 зубчик чеснока на 1 стакан воды.

Чеснок размять, залить охлаждённой кипячёной водой и настоять 1 час. Раствор использовать в течении 2-х часов после приготовления

Методические рекомендации:

- Применять как лекарственное средство, которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.
- Полоскать горло, кому необходимо можно капать в нос.
- Применять с 1 октября по 30 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Группы раннего возраста

Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.

- Утренняя гимнастика - 8.50
- Точечный массаж в игровой форме
- Постепенное обучение полосканию рта
- Прогулка: дневная 10.20 - 11.40; вечерняя 16.20 – 16.30
- Оптимальный двигательный режим
- «Чесночные» киндеры (*с октября по апрель*)
- Фитонциды (*лук, чеснок*)
- Сон без маек и подушек
- Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
- Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

2 младшая группа

- Приём детей на улице (*при температуре выше -15°*)
- Утренняя гимнастика в группе 8.50
- Точечный массаж
- Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина
- Физкультминутки во время занятий
- Физкультурные занятия (*в носках*)
- «Чесночные» киндеры
- Фитонциды (*лук, чеснок*)
- Прогулки: дневная 10.40-12.20; вечерняя 16.00-16.30
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек и подушек
- Дыхательная гимнастика в кровати
- Упражнения на профилактику плоскостопия
- Закаливание: Элементы обширного умывания

Средняя группа

- Приём детей на улице (*при температуре до -15°*)
- Утренняя гимнастика (*с мая по октябрь - на улице, с октября по апрель - в зале по графику*)
- Точечный массаж
- Полоскание полости рта после обеда
- Физкультурные занятия в зале (*в носках*)
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
- Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (*с октября по апрель*)
- Чесночные «киндеры»
- Фитонциды (*лук, чеснок*)
- Прогулки: дневная 10.40 – 12.20; вечерняя 16.00 – 16.30
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек и подушек
- Дыхательная гимнастика в кроватях

- Закаливание: Обширное умывание, ходьба босиком; Упражнения на профилактику плоскостопия

Старший дошкольный возраст

- Приём детей на улице (*при температуре до -15°-18°*)
- Утренняя гимнастика (*с мая по октябрь - на улице, с октября по апрель - в зале по графику*)
- Точечный массаж
- Полоскание полости рта после обеда
- Физкультурные занятия в зале (*в носках*)
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
- Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (*с октября по апрель*)
- Чесночные «киндеры»
- Фитонциды (*лук, чеснок*)
- Прогулки: дневная 10.40 - 12.20; вечерняя 16.00- 16.30
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек и подушек
- Дыхательная гимнастика в кроватях
- Закаливание: Обширное умывание, ходьба босиком; Упражнения на профилактику плоскостопия;

Некоторые приёмы закаливания

1. Обширное умывание.

Ребёнок должен:

- Открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладонки и умыть лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание: Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т. д.

2. Сон без маек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

При работе с детьми соблюдены основные принципы закаливания:

- Осуществляю закаливание при условии, что ребёнок здоров.

- Не допускаю проведение закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (*страха, плача, беспокойства*).
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания.

Организация занятий

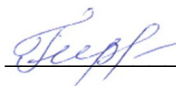
Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка мы придаем развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.
- В среднем возрасте - развить физические качества (*прежде всего выносливость и силу*).
- В старших группах - сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т. д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- Занятия по традиционной схеме
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
- Занятия-тренировки в основных видах движений
- Ритмическая гимнастика
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
- Сюжетно-игровые занятия

Заместитель директора по ДО:  / Груздева И.В./