

Здоровый образ жизни

Задачи:

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Блоки физкультурно-оздоровительной работы		Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Система закаливания	В повседневной жизни	– утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; – утренняя гигиеническая гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); – облегченная форма одежды; – ходьба босиком в спальне до и после сна; – сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); – контрастные воздушные ванны (перебежки); – солнечные ванны (в летнее время); – обширное умывание; – мытье рук до локтя прохладной водой
	Специально организованная	– полоскание рта
Организация рационального питания		– гигиена приема пищи; – введение овощей и фруктов в обед и полдник; – строгое выполнение натуральных норм питания; – питьевой режим; – С-витаминизация третьих блюд; – индивидуальный подход к детям во время приема пищи
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния		– диагностика уровня физического развития; – диспансеризация детей детской поликлиникой; – диагностика физической подготовленности; – диагностика развития ребенка; – обследование психоэмоционального состояния детей педагогом-психологом; – обследование учителем-логопедом

2. Оздоровительная работа

Закаливающие мероприятия:

- прием детей на улице	Все	В зависимости от погоды	35
- проветривание помещений	Все	По графику	В соотв. с СанПиН
- воздушные ванны	Младшие группы	После сна	5,10,15
- гимнастика после сна	Все	После сна	7-15
- массаж пальцев рук	Все	В режимных моментах	5-10
Сухое обтирание тела	Старшая,	После сна	10-12

	подгото- вительная группы		
Сон без маек	Все	В летний период	2-3 часа
Оздоровительный бег	Все группы	Весна, лето, утренний прием	3-7
Профилактические мероприятия:			
Самомассаж по системе А.А.Уманской (точечный массаж)	Все	Перед прогулкой	3-7
Самомассаж ушных раковин	Все	В режимных моментах и на физкультурных занятиях	3-7
Самомассаж стоп	Все		3-7
Фитотерапия (фитонциды, лук, чеснок)	Все	2 раза в неделю	В течение дня
Сухие бассейны для рук	Все	В нерегламентированной деятельности	В течение дня
Просветительская работа:			
«Островок безопасности и здоровья»	Все	Информационно-методический материал представлен в ИМК и группах для детей, родителей, педагогов	Согласно комплексно- тематическому планированию
Уголки здоровья по рекомендациям Т.А.Тарасовой «Я и мое здоровье»	Все		
Выставки детских рисунков и семейных работ, посвященных формированию здорового образа жизни	Все		
3. Коррекционная работа			
Корригирующие упражнения для профилактики плоскостопия	Все	На физкультурных занятиях, в режимных моментах и нерегламентированной деятельности (совместная деятельность педагогов и детей)	
Упражнение на формирование правильной осанки	Все		
Наличие паспорта закрепления мебели в соответствии с ростовыми данными детей и маркировка согласно ГОСТу, своевременная корректировка на основе антропометрии	Все	В течение года	
4. Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни			
Формирование навыков личной гигиены: наличие индивидуальных и общих туалетных принадлежностей; обучение (объяснение, напоминание, поощрение); демонстрация различных схем, моделей, правил, способствующих выполнению самостоятельных действий; беседы о полезности, целесообразности и необходимости выполнений правил личной гигиены; демонстрация информативного и дидактического материала на тему «Я и мое здоровье»	Все	В соответствии с режимом питания, с учетом необходимости, на занятиях этики и гражданского воспитания	
Формирование навыков культуры питания: сервировка стола; эстетика подачи блюд; этикет приема пищи -правильное пользование столовыми приборами и т.д.	Все	В соответствии с режимом питания, в режимных моментах и ООД (этика и гражданское воспитание)	