



Здоровьесберегающая среда
ДОУ



ПЛАН

- 1. Здоровьесберегающая среда.**
- 2. Комплекс оздоровительно-профилактических мероприятий в ДОУ.**
- 3. Закаливание.**
- 4. Гигиенические требования к одежде и обуви детей.**
- 5. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил при проведении основных режимных моментов.**

1. Здоровьесберегающая среда.

- это окружающая и социальная среда, которая способствует достижению личности полноценного формирования, содействует ее физическому, духовному и социальному благополучию.



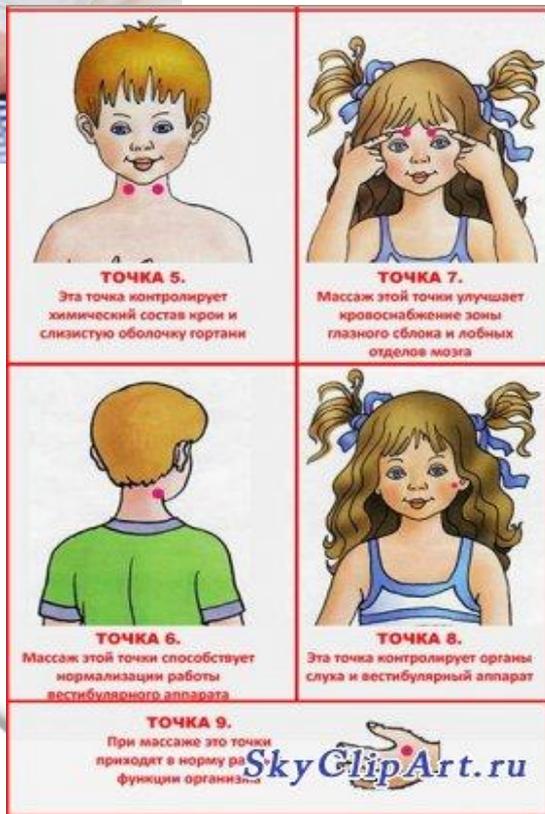


Участники воспитательного процесса
должны создать максимально
благоприятные условия для развития
личности ребенка, приобщить его к
соблюдению правил здорового образа
жизни.

Образование – культура – здоровье -
фундаментальная основа
здоровьесберегающей системы,
стратегической целью которой является
формирование гармонично развитой
личности.

2. Комплекс оздоровительно-профилактических

мероприятий в ДОУ:



1. Лечебно-профилактическая работа (оборудованный и оснащенный медицинский кабинет, медицинский персонал): полоскание горла морской солью, витаминизация третьего блюда, рациональное здоровое питание, смазывание носовых ходов оксолиновой мазью, ношение чесночных и луковых амулетов, проведение точечного массажа, самомассажа и т.д.

2. Физкультурно-оздоровительная работа:

традиционные и нетрадиционные физкультурные занятия (утренняя гимнастика, физминутки на занятиях, оздоровительный бег и подвижные игры на прогулках, дыхательная гимнастика, гимнастика ортопедическая и др.), оборудованный физкультурный зал (мячи, детские тренажеры, дорожки для профилактики плоскостопия и др.), спортивные уголки в группах с физическими пособиями и др.





3. Закаливание
(обширное умывание, обтирание массажной варежкой, хождение по солевым дорожкам, босохождение на физкультурных занятиях, воздушные и солнечные ванны и др.)





4. Коррекционные технологии: технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, психогимнастика, фонетическая ритмика и др.

Роль семьи в создании здоровьесберегающей среды ДОУ. Анализ здоровьесберегающей среды своей ДОУ. Самостоятельно!

3. Закаливание

Единственное и самое эффективное средство тренировки и совершенствования защитных механизмов человеческого организма, повышения его устойчивости к холоду, обеспечивающим нормальное развитие ребенка, профилактика простудных заболеваний.



Принципы закаливания:

- Систематичность, регулярность.
- Постепенность.
- Интенсивность (сила воздействия д.б. выше привычных температурных норм)
- Сочетаемость общих и местных охлаждений.
- Многофакторность природного воздействия (солнце, воздух, вода, земля)
- Комплексность (прогулки, бег, сон, баня).
- Учет индивидуальных возможностей.
- Учет возрастных возможностей.
- Положительное отношение детей к закаливанию.



Закаливание

ВОЗДУХОМ

ВОДОЙ

СОЛНЦЕМ



Закаливание

ВОЗДУХОМ

вырабатывается способность
быстро адаптироваться к
новым температурным
условиям



Закаливание

СОЛНЦЕМ

повышают обмен
веществ,
вырабатывается
витамин Д, улучшается
общее состояние
организма



Купание в открытых источниках

Воздух

+

солнце

+

вода





Система закаливающих мероприятий: утренний прием детей на воздухе, утренняя гимнастика на воздухе, облегченная форма одежды, умывание холодной водой в течение дня, промывание носа, физкультурные занятия на воздухе, сон при открытых форточках, занятия физкультурой в носках, воздушные ванны в сочетании с гимнастикой, босохождение, обливание ног, обтирание тела, обливание тела.

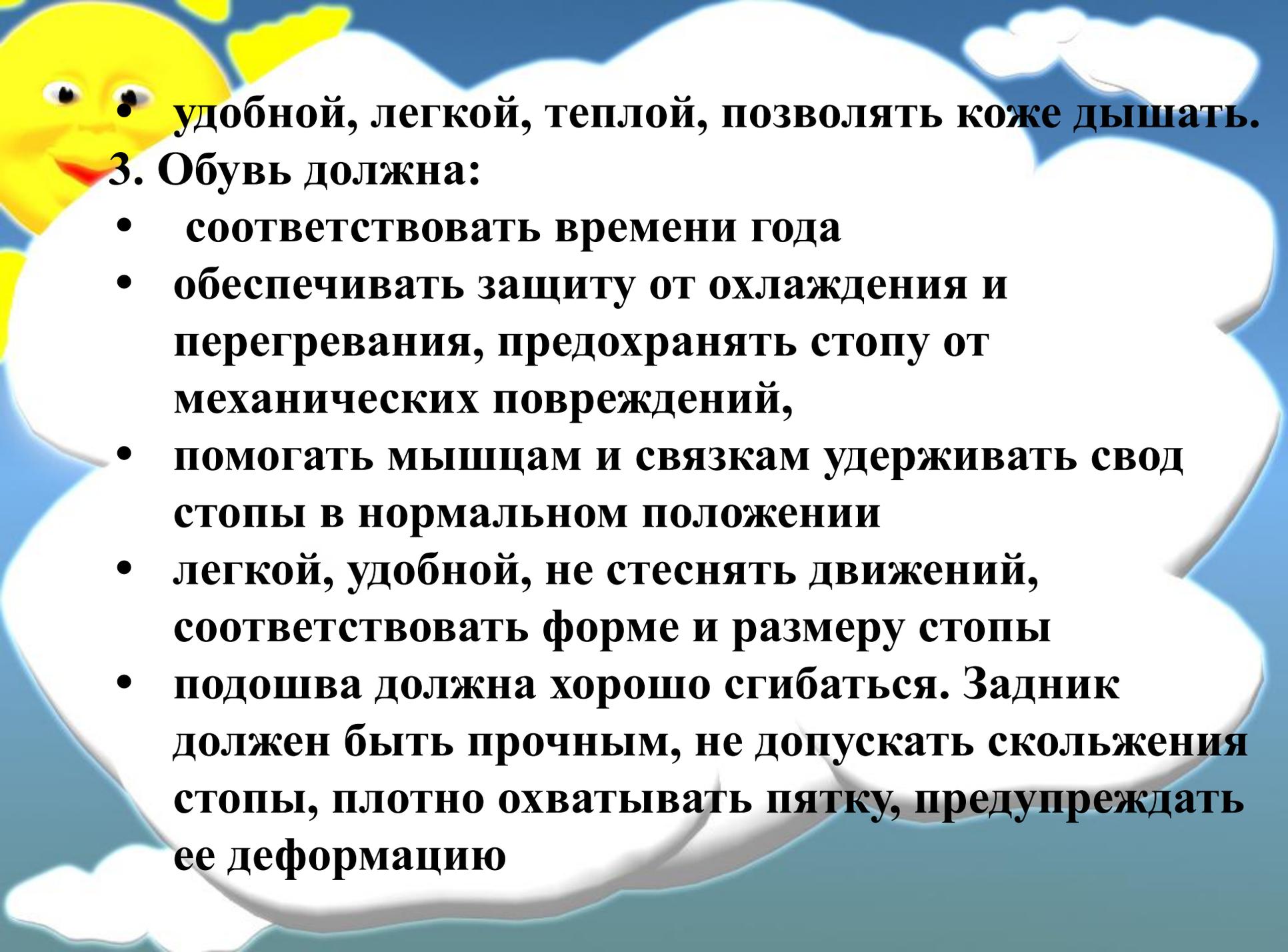


4. Гигиенические требования к одежде и обуви детей.

1. Ткани детской одежды должны быть из натуральных волокон, для детей старшего возраста разрешается использование не более 40% синтетических и искусственных волокон.

2. Одежда должна быть:

- без толстых и грубых швов**
- не должна перетягивать верхнюю часть живота тугими резинками, ремнями и не быть тесной вообще**
- обеспечивать ребенку активность, не стеснять движения**
- в три слоя: белье, платье (костюм) и верхняя одежда.**

- 
- **удобной, легкой, теплой, позволять коже дышать.**

3. Обувь должна:

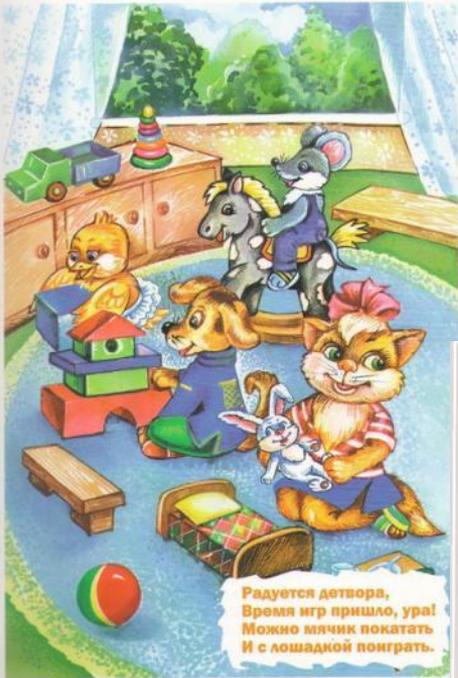
- **соответствовать времени года**
- **обеспечивать защиту от охлаждения и перегревания, предохранять стопу от механических повреждений,**
- **помогать мышцам и связкам удерживать свод стопы в нормальном положении**
- **легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать форме и размеру стопы**
- **подошва должна хорошо сгибаться. Задник должен быть прочным, не допускать скольжения стопы, плотно охватывать пятку, предупреждать ее деформацию**

- **высота каблука для дошкольников 5-10мм. Он повышает свод стопы, защищает пятку от ушибов.**
 - **Обувь надо носить с носками, они впитывают пот и препятствуют натиранию кожи.**
- 4. Одежда и обувь должны быть чистыми.**

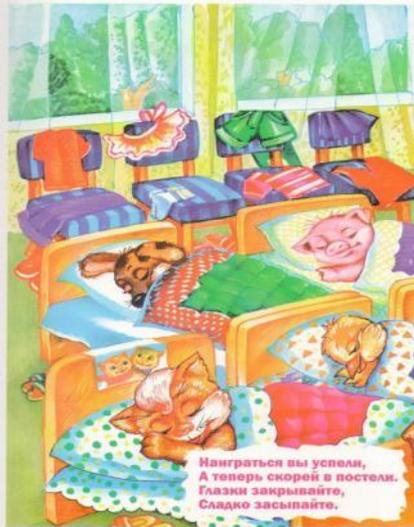


5. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил при проведении основных режимных моментов.

Мы играем



Тихий час



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



**Правильный,
соответствующий
возрастным возможностям
ребёнка режим укрепляет
здоровье, обеспечивает
работоспособность,
успешное осуществление
разнообразной
деятельности,
предохраняет от
переутомления.**



**Хорошая работоспособность
в течение дня обеспечивается
разнообразием видов
деятельности и их
чередованием.**

**Режим дня в ДООУ должен
соответствовать возрасту
детей, времени года, погоде,
состоянию здоровья детей.**



группы младшего возраста (3-4 года) холодный период

ВРЕМЯ	РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	СОДЕРЖАНИЕ
7.00-8.00	«Здравствуйте!» Минутки игры Индивидуальная работа с детьми	Приём детей. Игровая деятельность детей
8.00-8.15	Чтение песенок, потешек. Встреча с природой	Совместная деятельность воспитателя с детьми в Уголке природы
8.15-8.20	Минутки бодрости	Утренняя гимнастика
8.20-8.30	«Моем с мылом чисто-чисто»	Подготовка к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков
8.30-8.55	Приятного аппетита!	Завтрак: обучение культуре еды
8.55-9.20	Минутки игры	Игровая деятельность детей
9.20-10.00	Минутки познания	Занятия по расписанию
10.00-10.20	Подготовка к прогулке	Обучение навыкам самообслуживания
10.20-12.00	Прогулка	Двигательная активность (30мин.)
12.00-12.20	Возвращение с прогулки. «Моем с мылом чисто-чисто»	Игры детей. Подготовка к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков
12.20-13.00	«Приятного аппетита!» Подготовка ко сну	Обед: обучение правильно держать приборы, культуре еды
13.00-15.10	«Тихо, тихо, сон идёт...»	Создание тихой, благоприятной обстановки для сна, сон с использованием музыкотерапии
15.10-15.40	Минутки бодрости	Гимнастика после сна
15.40-16.00	«Приятного аппетита!»	Полдник: обучение правильно держать приборы, культуре еды
16.00-16.30	Индивидуальная работа воспитателя с детьми, игры	
16.30-16.45	Минутки познания	Беседы с детьми по патриотическому воспитанию, ОБЖ, социальному развитию
16.50-18.00	Подготовка к прогулке Час свежего воздуха «До свидания!»	Обучение навыкам самообслуживания Прогулка Уход детей домой Работа с родителями
18.00-19.00	Час игры «До свидания!»	Проведение дидактических игр, игры детей по интересам Уход детей домой Работа с родителями