



*Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад № 8*



**Наш девиз:**

*Мы болезней не боимся,  
Мы играем и резвимся,  
Помогает нам самим  
Спорт, питание, режим!*

**Здоровье** - большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой и радостной. Формирование у дошкольников представления о здоровом образе жизни, привитие навыков осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих - важная педагогическая задача.



**Система работы по укреплению здоровья детей,  
развитию разнообразных двигательных и  
физических качеств, воспитанию ценностного  
отношения к здоровому образу жизни**

### **Сбалансированное питание**

Питание в МБДОУ организовано в соответствии с 10-ти дневным меню, составленным специалистами МБДОУ и утвержденным заведующим детского сада. Энергетическая ценность соответствует возрастным физиологическим нормам. Питание разнообразное, сбалансированное по белкам, жирам, углеводам, микронутриентам. Вся продукция в пищеблоке вырабатывается в соответствии с требованиями СанПиН.



## Закаливающие мероприятия

проводятся согласно схеме закаливания.

### Основные методы закаливания

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции;
- босохождение;
- циклические упражнения в облегченной одежде на занятиях и прогулках

### Нетрадиционные методы закаливания

- полоскание горла;
- корригирующие гимнастики;
- обширное умывание;
- прогулки на воздухе;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- массаж и самомассаж;
- релаксационные упражнения;
- гимнастика после сна;
- пальчиковая гимнастика





### **Профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия**

Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые находятся в прямой зависимости от рационального двигательного и гигиенического режима. Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы. Физические упражнения – главное средство предупреждения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия в дошкольном возрасте.

### **Профилактика зрительного утомления**

Организация светового и зрительного режима в учреждении; гимнастика для глаз; упражнения для активизации мышц глаза.



### **Витаминотерапия**

Проводится в период сезонного подъема заболеваемости ОРЗ (сентябрь, октябрь), назначается прием витамина С (по 1-2 драже в день), курс 10 дней; прием поливитаминов. Также проводится круглогодичная витаминизация третьего блюда витамином С.

### **Природные фитонциды**

Употребление лука и чеснока.

### **Профилактика кариеса**

Полоскание рта после каждого приема пищи, приобщение детей к чистке зубов.

### **Мероприятия по предупреждению травматизма**

Соблюдение мер предосторожности для исключения несчастных случаев; страховка детей во время занятий на снарядах и тренажерах; реализация плана мероприятий по профилактике травматизма; демонстрация и обсуждение травмоопасных ситуаций.

## Санитарно-гигиеническая работа

- 1.Привитие культурно-гигиенических навыков: обучение детей личной гигиене, воспитание опрятности, привычки следить за своим внешним видом.
- 2.Становление навыков здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

## Организованная образовательная деятельность на физкультурных занятиях в зале и на улице



Образовательная деятельность по физической культуре проводится во всех группах 3 раза в неделю (2 занятия в помещении, одно на свежем воздухе).



### **Утренняя гимнастика**

Цель: Повышение жизненного тонуса и жизнедеятельности организма. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в проветренном помещении (музыкальном зале). Дети одеты в футболки и шорты, на ногах – чешки.



### **Гимнастика после сна**

Цель: Улучшение настроения у детей, поднятие мышечного тонуса. Проводится при открытых фрамугах в течении 7-15 минут, включает в себя упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, дыхательную гимнастику.

### **Подвижные игры**

Задачи: Развитие мышления, воображения, чувства ритма, развитие быстроты, силы, выносливости, формирование волевых качеств, дисциплинированности.



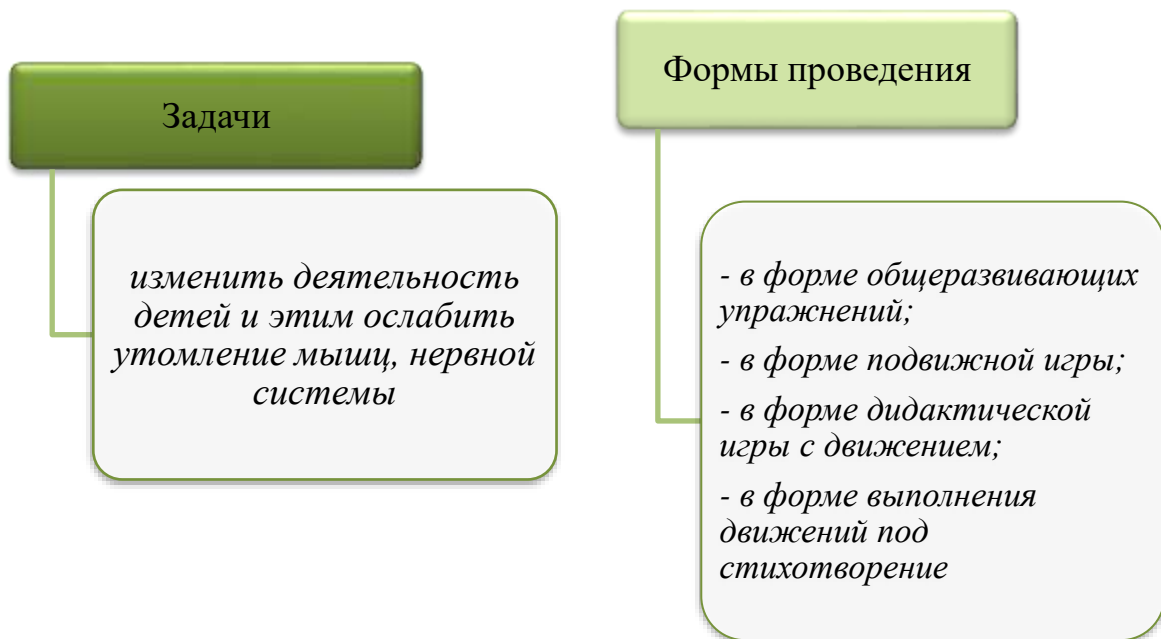
### **Спортивные игры**

Задачи: Совершенствование деятельности основных физиологических систем организма, улучшение физического развития.

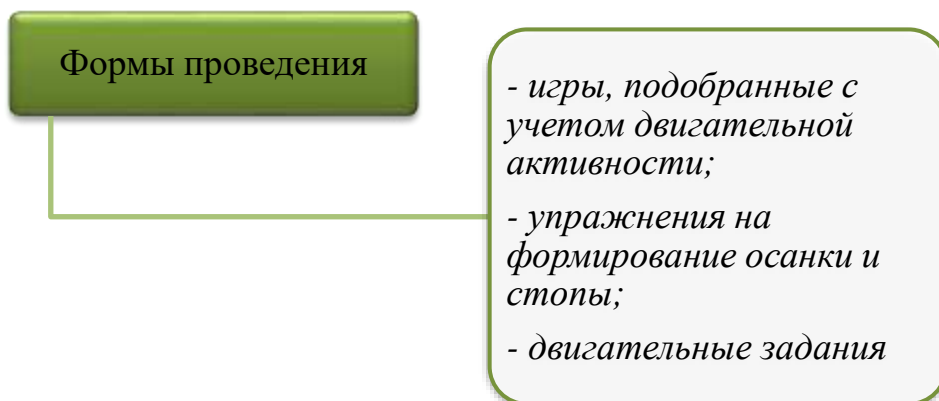
### **Самостоятельная двигательная деятельность**

Задачи: Укрепление здоровья, улучшение физического развития, улучшение деятельности всех систем организма, развитие моторики, физических качеств.

### **Физкультминутки**



**Индивидуальная работа с детьми по развитию движений**  
(ежедневно во второй половине дня)



**Физкультурные досуги, праздники**

Могут носить музыкально-спортивный характер. Проводятся во всех возрастных группах. Организуются 1 раз в месяц во второй половине дня. Длительность: младшая группа: 20-25 минут, средняя группа 20-30 минут, старшая группа – 30-35 минут, подготовительная к школе 35-40 минут.



### Посещение бассейна

Задачи: увеличение двигательной активности детей, повышение устойчивости организма к воздействиям окружающей среды, закаливание детей, обучение плаванию.



### Артикуляционная гимнастика

Задачи: укрепление мышц артикуляционного аппарата, установление подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

Проводится учителем-логопедом, воспитателем во время образовательной деятельности и в свободной деятельности.



### Пальчиковая гимнастика

Задачи: Формирование тонких движений пальцев рук, выработка ловкости, умения управлять своими движениями, подготовка руки к письму.

Проводится на каждом занятии, как воспитателем, так и учителем-логопедом, и учителем-дефектологом.

### Психическое здоровье детей

Предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления, речи. Эта задача решается через реализацию основной образовательной программы МБДОУ № 8:

- образовательная деятельность с детьми, во время которой уделяется большое внимание развитию психических процессов;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организация игровой деятельности детей;
- индивидуальная коррекционная работа с детьми педагога-психолога, учителей-логопедов, учителей-дефектологов;
- кружковая работа педагога-психолога.



*Коробка примирения*

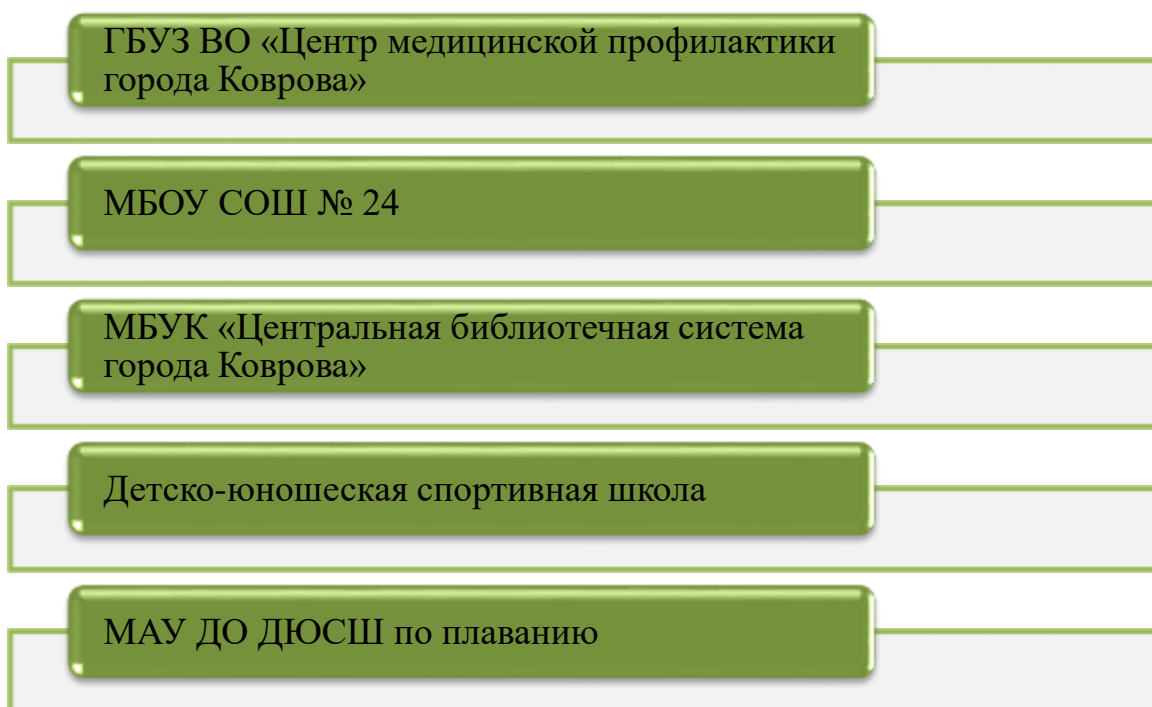


*Кубик эмоций*

## Здоровьесберегающие программы и технологии



## Социальное партнерство



## Дополнительное образование

Вариативный образовательный модуль  
«Школа мяч»

Хореографический кружок «Задоринки»

## Взаимодействие с родителями

Направления взаимодействия

- педагогический мониторинг
- родительский всеобуч
- педагогическое партнерство

В МБДОУ № 8 функционируют группы  
компенсирующего вида  
для детей с амблиопией и косоглазием



Учителю-дефектологу, воспитателю группы компенсирующего вида, музыкальному руководителю, психологу и другим педагогам, работающим с детьми с нарушением зрения, приходится исправлять зрительный дефект, нормализовать психическое и физическое состояние ребёнка, прививать навыки здорового образа жизни. Решению этой задачи поможет использование здоровьесберегающих технологий.

**Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе с детьми дошкольного возраста с нарушениями зрения**

## Цели использования здоровьесберегающих технологий

*сбережение здоровья детей путем создания благоприятных условий пребывания, воспитания и образования в ДОУ*

*укрепление психического и физического здоровья дошкольников*

## Задачи здоровьесберегающих технологий

*создание условий для полноценного и всестороннего развития детей на базе педагогических охранительных режимов, совершенствования предметно-развивающей среды*

*укрепление жизнеспособности детского организма через привитие культуры здоровья, укрепляющих потребностей и расширение возможностей их практической реализации*

*формирование представлений у детей о глазах и способах сохранения зрения*

*воспитание практических навыков и приемов, направленных на сохранение и укрепление зрения в повседневной жизни*

## Здоровьесберегающие компоненты

*Элементы здоровьесберегающей технологии академика В.Ф.Базарного. Занятия проводятся в режиме смены динамических поз. Часть занятия дети проводят стоя: они могут слушать, рассматривать удаленные предметы. Часть занятия дети проводят сидя. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка. Дети вначале могут стоять не более 3-5 минут. Затем длительность постепенно увеличивается до половины занятия.*



*Схемы зрительных траекторий используем для разминок и упражнений на зрительную координацию. На потолке или стене располагаются различные зрительные ориентиры, детям предлагается найти глазами какую-либо игрушку или фигуру. Затем “пробежать” глазами по кругу, в обратную сторону, затем снизу вверх, сверху вниз, при этом можно использовать лазерную указку.*



*Метка на стекле (по Аветисову)  
Позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактики близорукости.*



*Пальминг  
Является разновидностью гимнастики для глаз и как раз таки помогает им отдохнуть. Этот метод используем на своих занятиях после зрительных нагрузок.*



*Развитие общей моторики.  
Комплексы физминуток подобраны согласно лексической теме недели.*

## Предметно-развивающая среда групп компенсирующего вида для детей с нарушением зрения

Зрительные ориентиры на лестнице (первые и последние ступеньки выделены красным цветом).

Сигнальные пятна на дверях (ручки дверей выделены цветом).

В групповых комнатах зрительные дорожки (на стенах).

В кабинете тифлопедагога схема траекторий по В.Ф.Базарному (развивает прослеживающие функции зрения).

Метки на стекле по Аветисову (развивает аккомодацию и конвергенцию глаз – учит глаз смотреть близко и далеко).

Дидактический материал для развития зрительного восприятия подобран по цвету, форме и размеру (мягкий строительный материал, мозаика, сухой бассейн, счетные палочки конструкторы и др.).

В плеопто-ортоптическом блоке имеются аппараты-тренажеры

- *амблиотренер* (для тренировки амблиопичного глаза, развивает прослеживающие функции глаз);
- *синоптор* (стимулирует развитие внутренних мышц глаз);
- *мускулотренер* (тренирует мышцы глаз);
- *бивизиотренер* (развивает бинокулярное зрение);
- *лазеростимулятор, цветотест* (развивает цветовое восприятие предметов)

Компьютер с пакетом специальных программ:

- «Окулист»;
- набор лечебных программ «Плеоптика 3»



Создание развивающей предметно - пространственной среды



**В МБДОУ оборудован**

- медицинский кабинет, который полностью оснащен необходимым медицинским оборудованием;
- физкультурный зал, оснащенный необходимым инвентарем;
- тренажерная комната, оснащенная детскими тренажерами;
- спортивные уголки во всех группах;
- набор спортивного инвентаря, атрибутов и пособий;
- кабинет педагога-психолога для индивидуальной работы с детьми;
- кабинеты учителей-логопедов и учителей-дефектологов для индивидуальной коррекционной работы;
- музей мяча

**В МБДОУ работают**



В МБДОУ оборудован «Музей мяча» (руководитель Максимова Галина Анатольевна, инструктор по физической культуре, чемпионка Владимирской области по волейболу).



### Какие проблемы помогает решить МЯЧ?

Малоподвижный образ жизни в современных семьях, раннее приобщение детей к интерактивным играм и игрушкам приводят к тому, что в настоящее время многие дети испытывают двигательный дефицит, в результате которого происходит нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, развитие плоскостопия. Все эти проблемы поможет решить **МЯЧ**. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и

способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами.

**План работы музея включает в себя различные мероприятия:**

- Беседа с детьми о волейболе и эволюции волейбольного мяча. Просмотр видеоролика с фрагментами игры лучших волейбольных команд мира.
- Встречи с известными волейболистами города Ковров. Показ элементов волейбола.
- Встреча с лучшим баскетболистом города 2011 г. Сергеем Наумовым. Показ элементов баскетбола
- Встреча с представителями большого тенниса. Просмотр видеороликов с фрагментами игры. Показ элементов большого тенниса.
- Встреча с представительницами художественной гимнастики и беседа об использовании мяча в гимнастических выступлениях.
- Беседа с детьми о футболе и эволюции футбольного мяча. Экскурсия на стадион «Металлист», посещение тренировки футболистов.
- Экскурсии по «Музею Мяча» для детей старшего дошкольного возраста и младшего школьного возраста (учеников МБОУ СОШ № 24).





В музее представлены мячи для различных видов спорта (они были использованы в игре и имеют свою спортивную историю). Все мячи подарены детскому саду спортсменами (каждый подписан дарителем).

## Наши традиции

Вот уже много лет в нашем детском саду традиционно проводятся совместные с родителями воспитанников музыкально-спортивные праздники. Дети вырастают и приводят к нам своих малышей, бабушки и дедушки – внуков, и все они с удовольствием соревнуются в быстроте, ловкости и меткости.



## Наша спортивная гордость

Бывшие воспитанники детского сада принимают активное участие в спортивной жизни города Корова:

**Суханов Александр**, победитель городских соревнований по настольному теннису;

**Ксения Крюкова**, гимнастка, призер первенства области, принимала участие во всероссийских соревнованиях;

**Дарья Конова** имеет разряд по легкой атлетике, победитель соревнований по многоборью;

**Авдеева Анастасия**, мастер спорта России международного класса:

- Член сборной команды России по плаванию;
- Победительница Первенства России по плаванию;
- многократная Чемпионка центрального федерального округа по плаванию;
- многократная Победительница Первенств центрального федерального округа по плаванию;
- Чемпионка России 2019г. в г. Казань;
- серебряный призер Первенства Европы по плаванию в Израиле июнь 2017г.;
- бронзовый призер Первенства Мира по плаванию в США август 2017г.
- участница Чемпионата Европы по плаванию, в составе национальной сборной команды страны, в Дании декабрь 2017г.



Ну а пока наши спортсмены завоевывают все новые и новые награды, в МБДОУ № 8 подрастают олимпийские надежды