

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА № 2 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

400066, Россия, г. Волгоград, ул. им. Володарского, д. 8 тел/факс: (8442) 38-38-18, e-mail: moucr2@volgadmin.ru

Формы и методы работы по воспитанию у детей ценности здорового образа жизни

Выполнил:
Инструктор по физической культуре
Борисова С. А.

Волгоград
2022

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> -щадящий режим (адаптационный период); -гибкий режим; -организация микроклимата и стиля жизни группы на основании Кодекса 	Все группы
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> -утренняя гимнастика; -физкультурно-оздоровительные занятия; -подвижные и динамичные игры; -профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение); -спортивные игры; 	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> -умывание; -мытьё рук; -игры с водой; -обеспечение чистоты среды. 	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> -проветривание помещений (в том числе сквозное); -сон при открытых фрамугах; -прогулки на 	Все группы

		свежем воздухе (в том числе “комнатные”); -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.	
5	Активный отдых	-развлечения, праздники; -игры-забавы; -дни здоровья; -каникулы	Все группы
6	Диетотерапия	-рациональное питание	Все группы
7	Светотерапия и цветотерапия	-обеспечение светового режима.	Все группы
8	Муз. терапия	-муз. сопровождение режимных моментов; - муз. оформление фона занятий; - муз. театральная деятельность.	Все группы
9	Аутотренинг и психогимнастика	-игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; -игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; -коррекция поведения;	Все группы

		-учебная гимнастика	
10	Спец. закаливание	-босоножье; -игровой массаж; -дыхательная гимнастика; -контрастное обливание	Все группы
11	Пропаганда ЗОЖ	-курс бесед; -спец. занятия (ОБЖ)	Средняя, старшая подготовительная
Контрастное воздушное закаливание			
Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Проведение на свежем воздухе в облегченной одежде.	Медицинский отвод после болезни
	Прогулка	Прогулки на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону.	-
	Сон без маек при открытых фрамугах	Учитывать физическое и соматическое состояние ребенка, не допускать сквозного потока холодного воздуха.	Температура воздуха в спальне ниже 14° С
	Воздушные контрастные ванны. Гимнастика после сна.	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате). Использование	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний

		<p>“дорожек здоровья” (ребристая доска, сухая и мокрая дорожка, массажные коврики). 1 раз в 2 недели, по назначению врача.</p>	
	<p>Хождение босиком</p>	<p>Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья</p>	<p>Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов</p>
<p>Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)</p>	<p>Полоскание рта отварами трав (кипяченой водой)</p>	<p>Постепенное обучение полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы. Чередование процедур (2 недели - отвар трав, 2 недели - кипяченая вода)</p>	<p>Аллергическая восприимчивость</p>
	<p>Обширное умывание</p>	<p>Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица. Процедура проводится 1 раз после сна.</p>	<p>Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов</p>

	Туалет носа	Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой	Нет
Солнце (общее температурное воздействие на организм)	Прогулка. Солнечные ванны. Свето-воздушные ванны	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительности и Процедуры.	Лихорадочные состояния, последствия глубокой недоношенности, хронические заболевания, температура выше 30°C