

2024 год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 «Рябинушка»

**[ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ
ПО РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО В ДОУ]
[«ГТО В ДЕТСКИЙ САД.
НАВСТРЕЧУ ЗДОРОВЬЮ»]**

Подготовила:

Яковлева Сабина Юрьевна,
учитель (физическая культура)
первой квалификационной категории

г. Сургут

Паспорт проекта

Название педагогического проекта	«ГТО в детский сад. Навстречу здоровью»
Направления образовательной деятельности по проекту	Физическое развитие
Цель, задачи педагогического проекта	<p>Цель проект: приобщение к здоровому активному образу жизни, развитие физической культуры и формирование интереса к спорту через физкультурно-оздоровительную организованную модель в ДООУ в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»</p> <p>Задачи проекта:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Обеспечить условия для внедрения Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО; -Провести информационную кампанию о значимости внедрения комплекса ГТО среди детей, их родителей и сотрудников ДООУ; -Развивать стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством формирования культуры здорового образа жизни. -Совершенствовать физические способности и двигательные навыки в совместной двигательной деятельности детей -Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом у воспитанников, их родителей и сотрудников ДООУ. -Создать единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями.
Возраст детей, подлежащих обучению по педагогическому проекту	Старший дошкольный возраст (6-7 лет)
Сроки реализации	2022-2024 г.
Форма образовательной деятельности по педагогическому проекту	<ul style="list-style-type: none"> • педагогический мониторинг изучения индивидуального развития детей по образовательной области «Физическое развитие»; • контроль медицинской сестры за состоянием здоровья каждого ребенка; • систематическое использование здоровьесберегающих технологий; • экскурсии в школу, на стадион, парк; • спортивные соревнования различного уровня; • индивидуальная работа по физкультуре с детьми; • подготовка сборной команды детского сада для участия в спортивных соревнованиях; • ежедневное проведение утренней гимнастики и гимнастики после сна; • проведение игр, эстафет, викторин, конкурсов спортивной направленности; • привлечение родительской общественности и социума для реализации физкультурно-оздоровительной модели ДООУ; • освещение проводимых мероприятий в средствах массовой информации; • обновление спортивного уличного оборудования для

	эффективного функционирования спортивной площадки ДОУ.
Продолжительность	2 года
Наличие условий для реализации проекта: развивающая предметно-пространственная среда	<p>Проект «ГТО в детский сад. Навстречу здоровью» разработан с учётом возрастных особенностей дошкольников, ФГОС дошкольного образования.</p> <p>Приоритетное направление деятельности образовательного учреждения – физическое развитие. ДОУ является ресурсным центром по созданию здоровьесберегающей среды в образовательном пространстве дошкольного образовательного учреждения.</p> <p>Для успешной реализации проекта «ГТО в детский сад. Навстречу здоровью» созданы благоприятные условия: подготовлено и переоборудовано помещение под спортивный зал, имеется музыкальный зал, приобретено необходимое спортивное оборудование, в группах создана комфортная пространственная среда, имеются центры и уголки двигательной активности во всех возрастных группах, уголки здоровья, «дорожки здоровья».</p>
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> • стремление к формированию здорового образа жизни у детей, родителей и педагогов; • повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту; • выполнение норм ГТО всеми желающими участниками образовательного процесса; • создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями; • пополнение дидактического и методического материала по здоровьесбережению; • повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении; • участие социума в спортивной жизни учреждения; • участие в ежегодных муниципальных соревнованиях «Олимпийцы среди нас», «Юные знатоки Олимпизма»; • проведение акций «За здоровый образ жизни» в учреждении; • выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду спорта; • обновление спортивного уличного оборудования для эффективного функционирования спортивной площадки учреждения.

Содержание

Введение (пояснительная записка)

1. Актуальность
2. Проблема
3. Цель и задачи проекта
4. Методы и формы работы
5. Ожидаемые результаты

Содержание проекта

Этапы реализации

1. этап – подготовительный: мониторинг знаний детей, анкетирование родителей, изучение литературы, подготовка материала и т.д.

2. этап – практический

Перспективные планы

Работа с детьми

Работа с родителями

Совершенствование предметно-развивающей среды

3. этап – заключительный: подведение итогов работы по проекту. На этом этапе планируются итоговые мероприятия: развлечения, викторины, конкурсы и т.д.

Оценка результатов и отчетность

Литература

Приложения

Введение (пояснительная записка)

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, их физического психического и духовно-нравственного развития, формирование основ безопасного образа жизни являются приоритетными направлениями работы образовательной организации.

Развитие личности средствами спорта начинается с детского возраста, где движущей силой включения в спортивную деятельность выступает мотивация.

Психологические условия развития спортивной мотивации, побуждающие детей участвовать в соревнованиях, интенсивно тренироваться, работать над собой, взаимодействовать со сверстниками, отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу тренировок и спортивных состязаний, прилагать усилия для преодоления трудностей, пока еще остаются не до конца изученным явлением. Еще менее исследованным процессом в структуре развивающейся личности остается формирование спортивной мотивации средствами игровой деятельности. Это существенно осложняет решение задачи не только вовлечь детей дошкольного и школьного возраста в занятия спортом, но и поддерживать их спортивную активность на достаточно высоком уровне, не давая ей снижаться в ситуациях, связанных с неудачами на соревнованиях, разочарованиями в полученных результатах, монотонностью и напряженностью тренировок.

Актуальность

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, сегодня, на мой взгляд, является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания подрастающего поколения.

Как бы в подтверждение общественной значимости и актуальности данного

проекта, отмечу, что все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решит пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиться успеха в условиях конкуренции на рынке труда, а наша задача помочь им в этом, т.к. их достижения будут иметь не просто личностный, а социальный смысл. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.

Проблема

В настоящее время прослеживается недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Низкая спортивная активность, малоподвижный образ жизни детей и их семей, отсутствие понимания культуры спорта. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска, отсутствие полезных привычек).

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превратилось в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. В России ежегодно общий уровень отклонения в состоянии здоровья детей возрастает на 6,7 %. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представлений о здоровом образе жизни, о спорте.

Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями.

Цель проекта: приобщение к здоровому активному образу жизни, развитие физической культуры и формирование интереса к спорту через физкультурно-

оздоровительную организованную модель в ДОО в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

Задачи:

- Обеспечить условия для внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- Провести информационную кампанию о значимости внедрения комплекса ГТО среди детей, их родителей и сотрудников ДОО;
- Развивать стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством формирования культуры здорового образа жизни.
- Совершенствовать физические способности и двигательные навыки в совместной двигательной деятельности детей
- Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом у воспитанников, их родителей и сотрудников ДОО.
- Создать единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОО с родителями

Методы и формы работы:

- педагогический мониторинг изучения индивидуального развития детей по образовательной области «Физическое развитие»;
- контроль медицинской сестры за состоянием здоровья каждого ребенка;
- систематическое использование здоровьесберегающих технологий;
- экскурсии в школу, на стадион, парк;
- спортивные соревнования различного уровня;
- индивидуальная работа по физкультуре с детьми;
- подготовка сборной команды детского сада для участия в спортивных соревнованиях;
- ежедневное проведение утренней гимнастики и гимнастики после сна;
- проведение игр, эстафет, викторин, конкурсов спортивной направленности;
- привлечение родительской общественности и социума для реализации

физкультурно-оздоровительной модели ДООУ;

- освещение проводимых мероприятий в средствах массовой информации;
- обновление спортивного уличного оборудования для эффективного функционирования спортивной площадки ДООУ.

Ожидаемый результат:

- стремление к формированию здорового образа жизни у детей, родителей и педагогов;
- повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
- выполнение норм ГТО всеми желающими участниками образовательного процесса;
- создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями;
- пополнение дидактического и методического материала по здоровьесбережению;
- повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении;
- участие социума в спортивной жизни учреждения;
- участие в ежегодных муниципальных соревнованиях «Олимпийцы среди нас», «Юные знатоки Олимпизма»;
- проведение акций «За здоровый образ жизни» в учреждении;
- выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду спорта;
- обновление спортивного уличного оборудования для эффективного функционирования спортивной площадки учреждения.

Содержание проекта

В качестве базовых компонентов в системе внедрения ВФСК ГТО в дошкольном образовательном учреждении мы выделяем:

1. Блок нормативно-правового обеспечения (разработка нормативных документов по внедрению комплекса ГТО).

2. Блок программно-методического обеспечения внедрения комплекса ВФСК ГТО (осуществление методического сопровождения педагогов по вопросам внедрения комплекса ГТО, обеспечение учебными пособиями).

3. Блок информационного сопровождения и проведения информационно-разъяснительной кампании (обеспечение присутствия информации о комплексе ГТО в планах работы, готовящихся мероприятиях для контингента родителей воспитанников ДОУ).

4. Блок мониторинговых процедур, обеспечивающих внедрение ГТО (предусматривает общую оценку уровня индивидуального развития детей по образовательной области «Физическое развитие»), виды испытаний (тесты) и нормативные требования ГТО для детей 6 – 7 лет).

5. Блок организации и проведения мероприятий спортивной направленности.

Продолжительность проекта: долгосрочный.

Сроки реализации: 2022- 2024 гг.

Условия для реализации проекта

Проект «ГТО в детский сад. Навстречу здоровью» разработан с учётом возрастных особенностей дошкольников, ФГОС дошкольного образования.

Приоритетное направление деятельности образовательного учреждения – физическое развитие. ДОУ является ресурсным центром по созданию здоровьесберегающей среды в образовательном пространстве дошкольного образовательного учреждения.

Для успешной реализации проекта «ГТО в детский сад. Навстречу здоровью» созданы благоприятные условия: подготовлено и переоборудовано помещение под спортивный зал, имеется музыкальный зал, приобретено необходимое спортивное оборудование, в группах создана комфортная пространственная среда, имеются центры и уголки двигательной активности во всех возрастных группах, уголки здоровья, «дорожки здоровья».

Оптимизация режима:

- учет индивидуальности и возрастных особенностей детей;
- организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного

режима;

- определение оптимальной индивидуальной образовательной нагрузки на ребенка;
- распределение двигательной нагрузки в течение дня.

Организация правильного питания:

- питание по 20-ти дневному меню;
- организация второго завтрака (соки, фрукты);
- замена продуктов для детей аллергиков;
- витаминизация пищи витамином «С»;
- строгое соблюдение питьевого режима.

Организация двигательной деятельности:

- физкультурные занятия
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- подвижные игры и физические упражнения на прогулке
- индивидуальная работа с детьми
- гимнастика после дневного сна
- закаливающие мероприятия
- самостоятельная двигательная активность
- домашние задания
- занятия в группах ОФП

Система закаливания:

- Одностороннее проветривание (в присутствии детей)
- Сквозное проветривание (в отсутствии детей)
- Утром перед приходом детей
- Перед возвращением детей с дневной прогулки
- Во время дневного сна, вечерней прогулки

Воздушные ванны:

- Приём детей на воздухе
- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия круглогодично на воздухе
- Прогулка
- Свето-воздушные ванны
- Хожение босиком
- Дневной сон
- Физические упражнения
- После дневного сна
- Гигиенические процедуры

Мониторинг:

- педагогический мониторинг изучения индивидуального развития детей по образовательной области «Физическое развитие»;
- анализ заболеваемости;
- анализ состояния здоровья;
- диспансеризация.

Заключение

Проект является практически значимым для системы образования. Идея проекта состоит в получении адаптированной к условиям времени системы внедрения комплекса ГТО в дошкольное образование, рекомендаций по ее реализации, а также возможности реализации данного проекта в любом образовательном учреждении.

Предлагаемые материалы реализации проекта могут непосредственно использоваться в практике образовательного процесса в ДОУ, начальной школе, дополнительного образования, что позволит педагогам совершенствовать процесс формирования физического развития обучающихся.

Предложенные материалы позволят эффективно внедрить систему подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО в начальной школе.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оптимизация режима

Индивидуальные и возрастные особенностей детей

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

У детей старшего дошкольного возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Важным в реализации системы физического воспитания детей является знание их личностных качеств, физического и психического здоровья, стойкости нервной системы к различным видам раздражений, выносливости, интересов и возможностей. Учитывая анатомо-физиологические особенности ребенка, можно в нужном направлении влиять на его развитие. Нормальное умственное и физическое развитие ребенка возможно при условии обеспечения оптимального двигательного режима. Это особенно важно детей 6-7 лет, так как необходимость активного

двигательного режима у детей обусловлена анатомо-физиологическими, психологическими и социальными закономерностями. Именно для этого возраста характерны интенсивный рост и становление основных органов и функций организма.

Данные развития молодого организма используются для рационального формирования физических нагрузок, которые осуществляются в соответствии с возрастными особенностями детей и особенностями различных видов физических упражнений. На основе этих данных строится педагогический и медицинский контроль в процессе физического воспитания детей. Для нормального планирования физических нагрузок необходимо учитывать ряд факторов, которые влияют на закономерность развития организма. Без учета этих факторов планирования положительных сдвигов в органах и системах организма под влиянием физических нагрузок может быть неосуществленным.

Организация жизни детей в адаптационный период

Для достижения норм ГТО с детьми необходимо целенаправленно заниматься развитием физических качеств и прикладных физических навыков:

- гибкости и координации;
- силы;
- скорости;
- скоростно-силовых качеств;
- прикладных умений;
- выносливости.

I ступень ГТО для воспитанников 6-7 лет включает силовые требования (подтягивания, выжимания, прыжки в длину), скорость (бег, лыжи), задания по гибкости и выносливости (наклоны, длинные дистанции), меткости (на попадание в цель) и плавание без времени. У ребенка необходимо осуществлять не только физическое развитие, но и формировать знания о ВФСК ГТО.

Физическое развитие включает опыт в двигательной деятельности, направленный на подготовку к сдаче испытаний системы ГТО начальной ступени и созидание начальных представлений о ГТО, как почетного достижения.

1. В текущей образовательной работе (в старшей возрастной группе (6-7 лет) проводится 3 раза в неделю – 2 занятия в спортзале и 1 занятие на прогулке).

2. В рамках спортивных действий ДООУ. Спортивные мероприятия и соревнования равномерно распределяются в течение года по изучаемым разделам тематического планирования.

Учебные соревнования организуются для проверки физических навыков и выявления уровня физической подготовленности воспитанников (контрольные, тестовые) для норм ГТО.

Проведению проверочных заданий должна предшествовать зарядка для тренировки организма к предстоящим тестам. Разминочные упражнения подбирают с учетом предстоящих тестов. Это поможет воспитанникам выполнять упражнения с максимальным результатом. Основная часть проводится в соревновательной форме.

Распределение двигательной нагрузки в течение дня

Двигательная активность, удовлетворенная потребность организма в движении – это важнейшее условие нормального развития ребенка и необходимая форма жизнедеятельности растущего организма. У детей в значительной степени развиты регуляторные механизмы, направленные на поддержание необходимой суточной двигательной активности.

По наблюдениям В.М. Смирнова и соавторов, дети дошкольного возраста при искусственном ограничении двигательной активности в течение некоторого времени существенно увеличивали ее в оставшееся время суток. Нормой двигательной активности в детском возрасте признана такая величина, которая полностью удовлетворяет биологические потребности в движениях, соответствует возможностям растущего организма, способствует его развитию и укреплению здоровья (Ю.Т. Круцевич, 2003).

Организация правильного питания

- питание по 20-ти дневному меню;
- организация второго завтрака (соки, фрукты);
- замена продуктов для детей аллергиков;
- витаминизация пищи витамином «С»;
- строгое соблюдение питьевого режима.

Плакат «Здоровое питание: правила»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: ПРАВИЛА

ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ - ЭТО ВЫГОДНО!

ТРИ ПРИЧИНЫ, ЧТОБЫ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

- 1** Неправильно питание, вызывающее дефициты и дисбалансы в организме, приводит к проблемам со здоровьем, преждевременному старению и высокому риску ранней смерти.
- 2** Если вы страдаете хроническими заболеваниями, здоровое питание поможет вам контролировать болезнь и значительно облегчит ваше состояние, вы снова обретете легкость и уверенность в своих силах.
- 3** Здоровое питание является универсальным и незаменимым лекарством. Для каждого заболевания можно подобрать лечебную и восстановительную диету, которая позволит поддерживать иммунитет, нормализовать обмен в организме.

2 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА - их соблюдение неотъемлемая часть здорового образа жизни!

Первый, основной и самый простой принцип здорового питания - это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит.

Второй принцип здорового питания сложнее первого: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.

7 основных правил здорового питания

- 1 правило**
Питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже четырех раз в день. Не давайте больших перерывов между приемами пищи. Ежедневное меню должно состоять из завтрака, обеда, полдника и ужина (второй-ужин). Помните, что несбалансированное питание вредно для пищеварительной системы или в первую очередь. Ешьте в меру.
- 2 правило**
Попробуйте применять. Ешьте в меру, это важно, это важно, это важно. Не забывайте пить на работу желудочно-кишечного тракта. А вот от перекусов между основными приемами пищи лучше отказаться. После вылизывания животного человека пища у человека теряется способность сыграть что-то действительно полезное. К тому же перекус безумно или человек приносит вред организму только лишние калории. А это вредно для фигуры и здоровья. Поэтому старайтесь избегать таких перекусов.
- 3 правило**
Постарайтесь ограничить потребление соли. Соль задерживает жидкость в организме. Вместо обычной соли используйте йодированную. Пусть ваши блюда будут вкусными, как совершенными, как совершенными.
- 4 правило**
Потребление сахара также нужно ограничить. В некоторых случаях сахар можно заменить медом. Но сколько ложек меда и день обеспечит организм витаминами и минералами, потому что предотвратить простудные заболевания и повысить иммунитет. Но не кладите мед в горячий чай, так как при нагревании мед теряет часть своих полезных качеств. Мед бывает гречишный, липовый, цветочный и т.д. Какой именно покупать мед - это решать вам самим. Главное чтобы он был натуральным!
- 5 правило**
Вечернее для старшего поколения. Вода просто необходима для организма, ведь она на 2/3 состоит из воды. Вода оказывает благотворное влияние на организм, улучшает обмен веществ, питает организм, предотвращает сухость. Кроме того, вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения. Оптимальным, считается, выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки. Только не пейте много воды на ночь, это рискуете проснуться с отеками.
- 6 правило**
Здоровое питание - это в первую очередь овощи и фрукты. Ешьте больше свежих овощей и фруктов. В салатах овощей содержится много клетчатки и витаминов, которые так необходимы нашему организму. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов в организме. Но помните, если у вас есть противопоказания по состоянию здоровья (проблемы с желудочно-кишечным трактом), свежие овощи и фрукты могут быть вам противопоказаны. Поэтому лучше проконсультируйтесь с врачом.
- 7 правило**
Здоровое питание - это также и сбалансированность. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями, чем спарить огромную кастрюлю на всю неделю. Помыли для здоровья от этого не будет. При долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения. При покупке продуктов обязательно посмотрите, не истек ли срок годности. Не покупайте продукты у которых срок годности скоро истечет. Соблюдайте температурный режим хранения продуктов.

На время и деньги, потраченные на усовершенствование рациона, Вы покупаете акции самого доходного в мире предприятия - своего организма.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров
сливочного масла, сала,
жирного мяса и птицы, жирных
молочных продуктов

Сладостей,
в том числе сладких
газированных напитков

Поваренной соли
(менее 5 грамм в сутки):
не досаливайте готовую пищу,
избегайте соленых продуктов

Алкоголя
потребление в сутки не более
50 мл крепких напитков для
мужчин и 25 мл для женщин



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты:
хлеб из муки грубого помола,
овсянка, гречка, рис, пшено,
макароны

500 грамм и более овощей,
фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза
в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы,
соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица,
нежирные молочные продукты

Растительные масла для
заправки салатов
и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее
1,5 литров в день

Запекание и отваривание
продуктов, вместо жарения

Санбюллетень

«Здоровое питание: для чего Вам это нужно»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ / ДЛЯ ЧЕГО ВАМ ЭТО НУЖНО?

ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ – ЭТО ВЫГОДНО!

На время и деньги, потраченные на усовершенствование рациона, Вы покупаете акции самого ценного в мире предприятия – своего организма.

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получаете взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

2 основных принципа: их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!



КЛЕТЧАТКА – ЭТО НЕ БАЛЛАСТ, А НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ РАЦИОНА

КРОМЕ БЕЛКОВ, УГЛЕВОДОВ И ЖИРОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА. Пищевые волокна обеспечивают работу желудочно-кишечного тракта, оказывают благотворное воздействие на пищеварение в целом. Больше всего клетчатки содержится в свежих фруктах, овощах и цельнозерновом хлебе, овсянке и коричневом рисе.

Взрослый человек может ориентироваться на ИМТ. Недостаток или избыток веса ребенка должен диагностировать врач!

ЭТО ВАЖНО!

1 Принцип / Энергетический баланс

Первый, основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит. Калорийность пищи определяется ее составом, т.е. соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Вычислить, насколько калорийно блюдо, которое Вы собираетесь съесть, можно двумя способами – прочитав информацию на упаковке или подсчитать с помощью калькулятора.

Масса тела – главный индикатор энергетического баланса
А вот вычислить самостоятельно количество калорий, нужное для работы организма, – задача сложная. Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности. Но изгнать сведения достаточно лишь для примерной оценки, ведь каждый организм индивидуален. Однако Ваше тело – очень чувствительная система, реагирующая на любые изменения. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии становится изменение его массы.

ИМТ = масса тела, кг / рост², м

Если Ваш ИМТ равен 18,5 и ниже, то Вы можете считать, что у Вас дефицит массы тела. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов, поэтому стоит пересмотреть качество потребляемой пищи.
Если ИМТ равен 25 и выше – у Вас избыток массы тела. Это может привести к ожирению, которое является фактором риска развития многих заболеваний, включая диабет 2-го типа.

2 Принцип / Витамины и минералы

Второй принцип здорового питания сложнее первого: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и забирает их из пищи. Поэтому для того, чтобы организм получал с пищей все необходимое, важно разнообразить рацион. Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов. Так, например, калий и витамин D содержатся в молоке, витамин В₁₂ – в мясе и рыбе, витамин С – только в овощах и фруктах, витамин ВР – в мясе, бобах и крупах.

Отсюда: от какой-либо группы продуктов или продуктов питания может возникнуть недостаток тех или иных микроэлементов.

Чего и сколько должно быть в Вашем ежедневном рационе

Большее всего в Вашем рационе должно быть зерновых продуктов – 6-8 порций. Это хлеб, макаронные изделия, супы, запеканки. На втором месте должны идти овощи и фрукты. Их нужно съедать от 5 до 9 порций, которые соответствуют:

небольшой тарелки овощного салата или гарнира, или одному среднему фрукту или стакану фруктового сока. От 4 до 6 порций богатых белком продуктов: молока, сыра, бобов, яиц, орехов, мяса, рыбы. Порция – это стакан молока или йогурта, небольшой кусочек сыра или мяса, яйцо. Помните, что мясо и бобы не могут заменить молочные продукты.

Ограничьте потребление жиров. Постарайтесь свести к минимуму употребление сладостей.

Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов. Так, например, калий и витамин D содержатся в молоке, витамин В₁₂ – в мясе и рыбе, витамин С – только в овощах и фруктах, витамин ВР – в мясе, бобах и крупах.

Отсюда: от какой-либо группы продуктов или продуктов питания может возникнуть недостаток тех или иных микроэлементов.

Чего и сколько должно быть в Вашем ежедневном рационе

Большее всего в Вашем рационе должно быть зерновых продуктов – 6-8 порций. Это хлеб, макаронные изделия, супы, запеканки. На втором месте должны идти овощи и фрукты. Их нужно съедать от 5 до 9 порций, которые соответствуют:

10 шагов к здоровому питанию

1. ВНЕСИТЕ РАЗНООБРАЗИЕ в свой рацион.
2. ВОЗЬМИТЕ В ПРИВЫЧКУ СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
3. ПОСТАРАЙТЕСЬ СОКРАТИТЬ ПОРЦИИ, увеличив число приемов пищи до 4-5 в день.
4. СЪЕДАЙТЕ ЕСТЬ МЕДЛЕННО, не перекусывайте на ходу.
5. НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ СРАЗУ от какого-либо продукта, измените свой рацион постепенно.
6. ВВЕДИТЕ В СВОЙ РАЦИОН как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
7. СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи.
8. ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ чистого сахара.
9. ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ поваренной соли.
10. ИЗБЕГАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ алкогольных напитков, отдавайте предпочтение неферментным натуральным напиткам, таким как соевое вино.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
как быть здоровым
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью!
Можете только вы!



Организация двигательной деятельности

№	Формы занятий физическими упражнениями	Количество недель в уч. г.	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий (мин.)	Общее количество годовых часов	% двигательной активности
1.	Физкультурные занятия	38	3	25	114	21,4%
2.	Утренняя гимнастика	52	7	10	145	19,9%
3.	Физкультминутки	38	5	3 (15)	114	21,4%
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	52	5	25	260	35,7%
5.	Индивидуальная работа с детьми	38	3	10	45	8,4%
6.	Гимнастика после дневного сна	52	5	10	104	14,2%
7.	Закаливающие мероприятия	52	7	10	145	19,9%
8.	Самостоятельная двигательная активность	52	7	25	364	50%
9.	Домашние задания	38	3	25	114	21,4%
10	Занятия в группах ОФП	38	2	25	76	14,2%

Картотеки комплексов утренней гимнастики для детей с 2 до 7 лет

(Картотека)



Физкультура на улице



Бодрящая гимнастика после сна

(Картотека)



Физкультминутки

(Картотека)



Подвижные игры

(Картотека)



Спортивные досуги

(Сценарии)



Система закаливания

Содержание	Старший дошкольный возраст 6-7 лет	
Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей	
1. Воздушно температурный режим	От +20 С До +18 С	
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей	
➤ Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время года проветривание проводится кратковременно (5-10 мин.). <i>допускается снижение температуры на 1-2 С</i>	
➤ Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В холодное время года проветривание проводится кратковременно (5-10 мин) <i>Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, снижение 2-3 С</i>	
➤ Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.	
➤ Перед возвращением детей с дневной прогулки	+20 С	
➤ Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проветривается в течении всего периода отсутствия детей в помещении	
2. Воздушные ванны:	-18 С	
➤ Приём детей на воздухе		
➤ Утренняя гимнастика	В холодное время года поводится в зале (<i>одежда облегчённая</i>)	
➤ Физкультурные занятия круглогодично на воздухе	+ 18С	
	Одно занятие в зале (<i>форма спортивная</i>)	
	В носках	Босиком
	+ 18С	
➤ Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года	
	- 22 С	
➤ Свето-воздушные ванны	В неблагоприятных условия время сокращается на 30-40 мин. В тёплое время года ежедневно при температуре от +20 С до +22 С, после предварительной воздушной ванны в течении 10-15 мин.	
➤ Хождение босиком	Ежедневно. В тёплое время года при температуре воздуха от + 20 С до 22С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур	
➤ Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении	
	+ 18 С	
➤ Физические упражнения	Ежедневно	
➤ После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градус ниже нормы	
➤ Гигиенические процедуры	Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой	
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребёнка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребёнка и его эмоциональный настрой		

Игры во время утреннего приема на улице

Воздушные ванны



Игры с водой



Умывание рук и лица прохладной водой
Памятки

Моем руки правильно

СПРАВОЧНИК РУКОВОДИТЕЛЯ
ДОШКОЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ

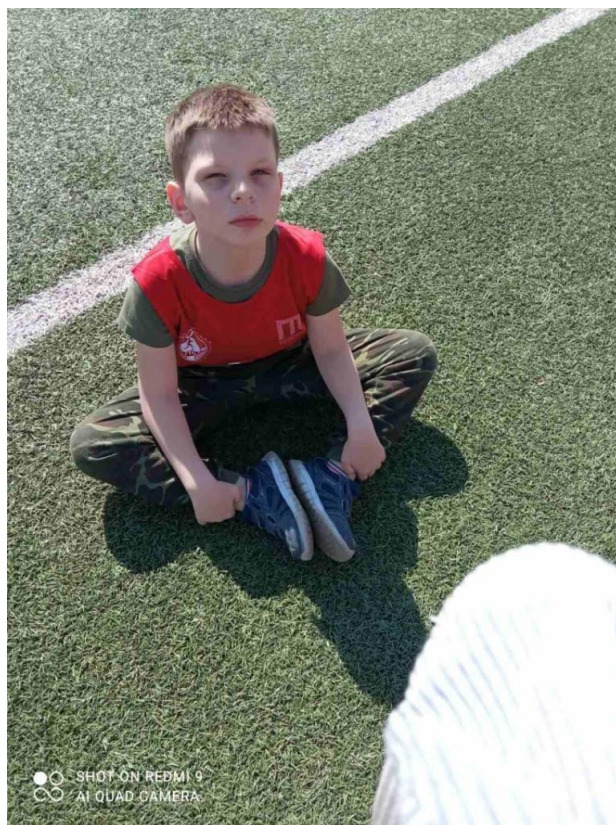


Упражнения для профилактики нарушения осанки
(картотека)

Упражнения для профилактики плоскостопия
(картотека)

Фотоматериал

2022 г.Сорокин Артемий (Себерянный знак ГТО)



Федина Варвара (Золотой знак ГТО)



Разоков Субхон (Себерянный знак ГТО)



Полина- Бронзовый знак ГТО
Артур- Серебрянный знак ГТО
Даша- Золотой знак ГТО
Аида-Серебрянный знак ГТО



2023 г. Сюрин Яромир (Серебрянный знак ГТО)



Мкртчян Аястан (Серебрянный знак ГТО)





Созданные условия

Проект «ГТО в детский сад. Навстречу здоровью» разработан с учётом возрастных особенностей дошкольников, ФГОС дошкольного образования.

Приоритетное направление деятельности образовательного учреждения – физическое развитие. ДОУ является ресурсным центром по созданию здоровьесберегающей среды в образовательном пространстве дошкольного образовательного учреждения.

Для успешной реализации проекта «ГТО в детский сад. Навстречу здоровью» созданы благоприятные условия: подготовлено и переоборудовано помещение под спортивный зал, имеется музыкальный зал, приобретено необходимое спортивное оборудование, в группах создана комфортная пространственная среда, имеются центры и уголки двигательной активности во всех возрастных группах, уголки здоровья, «дорожки здоровья».

Спортивный зал

Спортивный зал размещается в помещении, отвечающем педагогическим, профилактическим, санитарно-гигиеническим нормам и является:

- центром по осуществлению полноценного физического воспитания и развития ребенка, реализации потребности его в движении, формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- центром консультативной работы с воспитателями и родителями по вопросам физического воспитания.

Спортивный зал предназначен для групповых и индивидуальных занятий с детьми по физическому развитию.

Спортивное оборудование

Оборудование в первую очередь безопасно, то есть соответствует нормам охраны жизни и здоровья детей; гигиеничное — его легко можно обработать; яркое и красивое. Для каждого возраста подбирается соответствующий их росту и физиологическим особенностям инвентарь.

Пространственная среда в группах

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей.

Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики,
- участие в подвижных играх;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Центры и уголки двигательной активности в группах

Спортивные центры размещены таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей и находились на свободном доступе, осуществляя принципы безопасности и доступности среды.

Уголки здоровья

Исходя из требований ФГОС, отличительной чертой в комплектации уголка должно являться:

- содержательная насыщенность, необходимые и достаточные материалы для всех видов детской деятельности;
- гибкость игрового пространства, полифункциональность среды и игровых материалов (наличие предметов-заместителей) ;
- вариативность наличие материалов и оборудования, для свободного выбора детей;
- периодическая сменяемость игрового материала, доступность игровых материалов, возможность использовать все элементы среды.

«Дорожки здоровья»

Как показывает практика использования дорожек здоровья в детских дошкольных учреждениях, за период их применения педагогам удастся:

- значительно сократить уровень заболеваемости воспитанников;
- у деток наблюдается положительная динамика показателей роста и веса, у них формируется правильная осанка;
- при этом у малышей с нарушениями опорно-двигательного аппарата фиксируются значительные улучшения;
- дети проявляют активное желание заниматься на подобных дорожках здоровья, особенно на свежем воздухе;
- на фоне таких упражнений происходит заметное улучшение общего эмоционально-психического состояния;
- использование дорожек здоровья пойдет на пользу всем деткам.