

Формирование первичных представлений о здоровом образе жизни у детей раннего возраста



Happy Children's Day
Created by www.wallcoo.com | May 2008

Воспитатель группы раннего

**«Забота о здоровье – это
важнейший труд
воспитателя. От
жизнерадостности,
бодрости детей зависит их
духовная жизнь,
мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний,
вера в свои силы»**

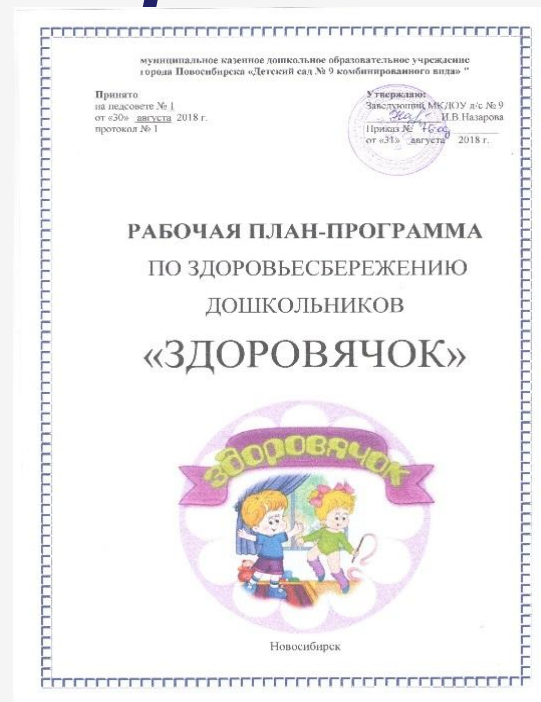
В. А. Сухомлинский



Задачи:

- **формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**
- **сохранение и укрепление физического и психофизического здоровья детей;**
- **воспитание культурно-гигиенических навыков.**

Программа «Здоровячок»











**На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!**





Логоритмика для малышей

Овощи растут на грядке.
(скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы)

Посчитай их по порядку:
(соединить по очереди пальцы на двух руках)

Капуста, перец, огурец,
(кулак, ребро, ладонь)

Я сегодня молодень!
(глядим себя по груди)

На грядке овощи растут,
(скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы)

Что же мы увидим тут?
(соединить по очереди пальцы на двух руках)

Картофель, помидор, морковь,
(кулак, ребро, ладонь)

Мы себя похвалим анюв,
(глядим себя по груди).

«Осень»

Осень, осень,
(трём ладошками друг о друга)
Приходи! (вжимаем кулаки по очереди)
Осень, осень, (трём ладошки друг о друга)
Погляди! (ладони на щеки)

Листья жёлтые кружатся, (плавное движение ладошками)

Тихо на землю ложатся. (ладони гладят по коленям)

Солнце нас уже не греет, (сжимаем и роживаем кулаки по очереди)

Ветер дует всё сильнее, (синхронно наклоняем руки в разные стороны)

К югу полетели птицы, («птица» из двух сцепленных рук)

Дождик к нам в окно стучится. (барabanить пальцами то по одной, то по другой ладоши)

Шапки, куртки надеваем (имитируем)

И ботинки обуваем (топаем ногами)

Знаем месяцы: (ладони стучат по коленям)
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.
(кулак, ребро, ладонь)

Пальчиковые игры и гимнастика

Слон

Во очереди вылезает слон,
Завылает громко он.
Топ-топ, топ-топ,
Гонит слона в «Слон».
Может заболтать слона
вперёд или в обратную сторону.

82

Сорокоулка

По известной дорожке
В сад поёт сорокоулка.
Ра, да, пр, зыло, зыло —
Налево да вправо.

Если две пальчиковые верёвочки на свои пальцы протянем! По известной дорожке пойдём. Сорокоулка: зыло, зыло, зыло, зыло! По известной дорожке пойдём, зыло, зыло, зыло, зыло!

Бабочка

Утром бабочка летит —
Бабочка в садике ползает.
Ползает — улетает,
Отлетит — опять ползает.

84

Маленькая пухля

Эта маленькая пухля,
Может шепотом и громко
Поздравить пожелать,
Может по руке забавлять.

Если две пальчиковые верёвочки на свои пальцы протянем! По известной дорожке пойдём. Маленькая пухля: шепотом и громко поздравить пожелать, может по руке забавлять!

Дыхательная гимнастика



Центральная дыхательная гимнастика и дыхательная гимнастика для развития дыхания и речи.

Дыхательная гимнастика



«Пелух»

Крыльями взмахнул пелух,
Всех нас разбудил он вадуг.
И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить.
1-поднять руки в стороны (вдох)
2-хлопнуть руками по бедрам
(ку-ку-ра-ку)(выдох)
5 раз

«Часики»

Часики вперед идут,
За собою нас ведут.
И.п. - стоя, ноги слегка расставлены.
1-4-взмах руками вперед - тик(вдох)
2-взмах руками назад - так (выдох)
10 раз

«Семафор»

Семафор - самый главный на дороге.
Не бывает с ним тревоги.
И.п. - сидя, ноги сдвинуть вместе.
1-поднимание рук в стороны (вдох)
2- медленное опускание рук с длительными выдохами и произнесение: «с-с-с»
5раз

«Поворот»

Вправо, влево повернемся
И друг другу улыбнемся.
И.п. - основная стойка.
1-сделать вдох,
2-на выдохе повернуться -одна рука за спину, другая вперед.
3-вернуться в И.п.
7 раз

«Ушки»

Ушки слышать все хотят.
Про ребит и про зверят.
И.п.-основная стойка
1-наклон головы вправо- сильный вдох
2-наклон головы влево - произвольный выдох.
5 раз







Манная



Быстро насыщает, способствует набору веса, нужна в послеоперационный период, при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда.

Полезные вещества:
фитин, белок, крахмал

Перловая



Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.

Полезные вещества:
крахмал и белок, лизин, витамин А, Е, D, витамины группы В

Пшеничная



Полезна для ЖКТ, очищает от токсинов, снижает холестерин. Рекомендуют при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой системы и печени.

Полезные вещества:
белок и углеводы

Fe P Si Mg A
железо фосфор кремний магний витамин

Гречневая

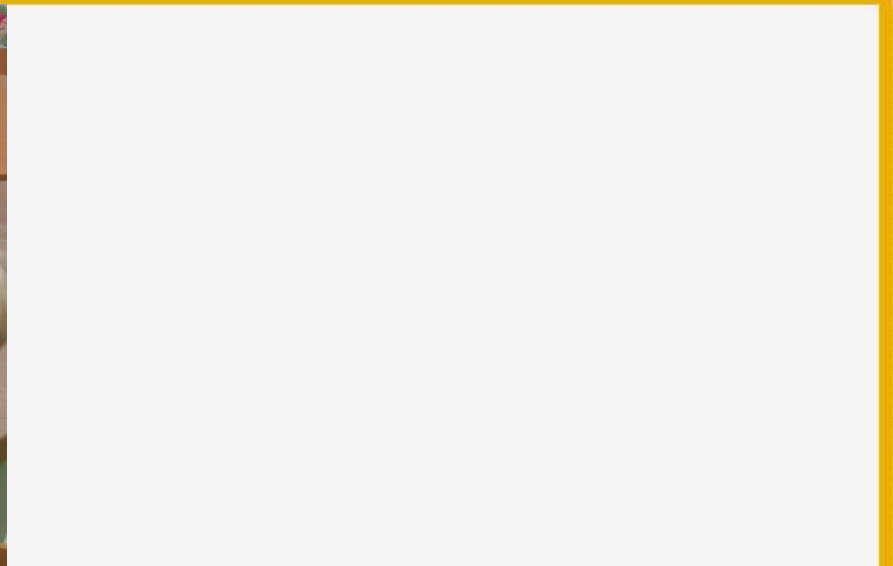


Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина и улучшает кровообращение.

Полезные вещества:
белок, жир, крахмал, витамины группы В, лецитин

E Ca Fe K Na
витамин кальций железо калий натрий





Массажные дорожки (профилактика плоскостопия)





*По волшебной по
дорожке,
Зашагали наши
ножки.*

*По дорожке мы
шагаем,
И здоровье
укрепляем!*





**Начинается
зарядка!
Чтобы нам
скоро
проснуться,
Нужно дружно
потянуться!**



Культурно-гигиенические навыки







Уголок здоровья:

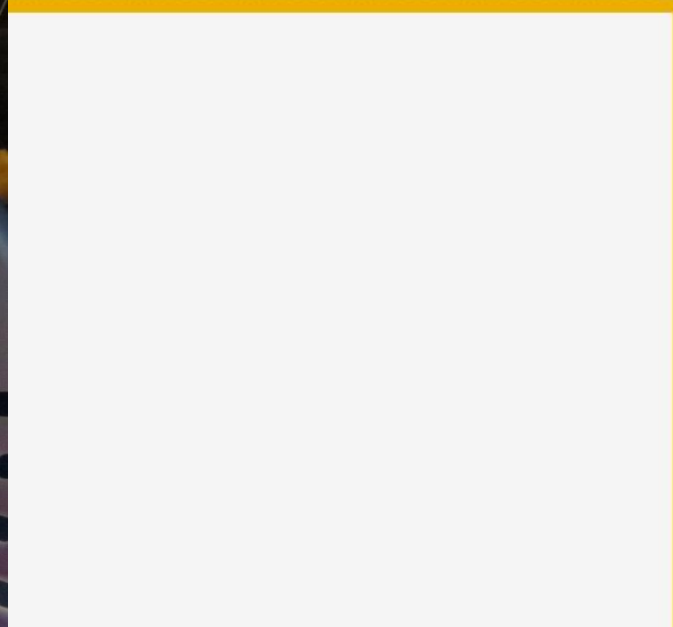




«Спортивный уголок»







**Купить можно много:
Игрушку, компьютер
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.
Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.**



***Спасибо за
внимание!***

