



***«Формирование здорового образа жизни у детей
средней группы «Ягодка»***

МДОУ ЦРР д\с №15 г.Маркса

Воспитателя 1
квалификационной категории
Пшеничной Н.В



***Единственная красота,
которую я знаю-это
здоровье.***

Генрих Гейне.

Цели оздоровительной работы

1 Сохранение, укрепление здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития, эмоционально – психологического благополучия.

2 Совершенствовать их физическое развитие.

3 Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.



Воспитание ксн

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения.

***Здоровый образ жизни
ГРУППЫ «Ягодка»***

Сохранение и укрепление психического и физического здоровья

Каждый день в нашей группе начинается с приема. Это важная часть режимных моментов . **Утренний прием** в детском саду во многом зависит от того, как встретили ребенка взрослые. Доброжелательная интонация, хорошее настроение воспитателей передается детям. Если ребенка встретили с улыбкой и ласковыми словами, то у ребенка будет хороший эмоциональный настрой на дальнейшее пребывание в детском саду и положительно отразится на его здоровье.



Хорошее настроение детей- это показатель работы педагога. Для поднятия настроения проводим **коммуникативные игры** : » Зарядимся хорошим настроением »,»Я с тобой дружу ». Эти игры помогают детям психологически и положительно влияют на взаимоотношения друг с другом.



Наряду с традиционными формами работы проводим с детьми **самомассаж** для профилактики простудных заболеваний. Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Самомассаж делать несложно.



Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные **дыхательные упражнения**, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Использование дыхательных упражнений способствует оптимизации кровообращения, улучшению самочувствия, развивает произвольность и концентрацию.





Кислород – главный источник жизни, поэтому **кислородный коктейль** – продукт с многогранными полезными свойствами. Он улучшает работу сердечно-сосудистой системы, помогает нормализовать микрофлору кишечника, улучшает работу печени и обмен веществ, укрепляет иммунитет, нормализует сон, быстро восстанавливает силы.

Коктейли фруктовые, а дети очень любят фрукты



05 02 2015



Система **релаксационных упражнений** для детей дошкольного возраста дает возможность переключиться с негативных эмоций на позитивные, снять мышечный и эмоциональный зажим, просто расслабиться. Является частью системы мер по снятию психоэмоционального напряжения.

Ежедневно в своей работе с детьми используем такую форму, как **пальчиковые игры**. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.



Психогимнастика

Нетрадиционный способ снятия психического напряжения, создание эмоционального фона проведение таких игр: «Самовар», «Испуганный зайчик», «Цветок» и другие.

»



Ежедневное выполнение комплекса **утренней зарядки** – это тот минимум двигательной активности, который должен стать элементом личной физической культуры каждого ребенка. Особое место утренней зарядки в режиме дня обусловлено той важной ролью, которую в суточном биологическом ритме человека играет переход от сна к бодрствованию, от отдыха к активной деятельности.



Не менее важным является также компонент , который связан с созданием комфортных условий **приёма пищи**, где мы знакомим детей с пользой продуктов , из которых приготовлена еда , с правилами безопасного поведения за столом.



Прогулка – это одно из основных оздоровительных мероприятий в детском саду, предупреждающая охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность детей.

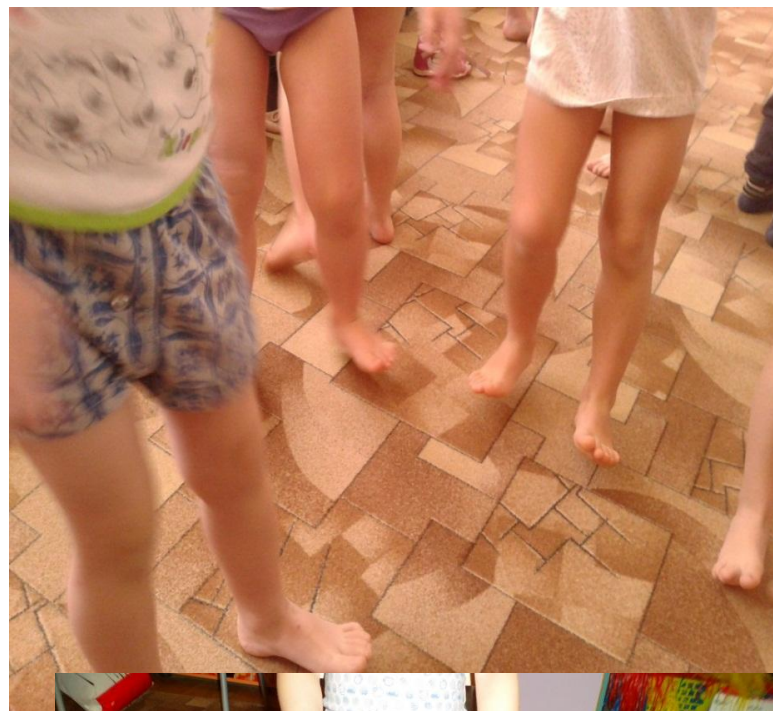


Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.



Ходьба по массажным дорожкам способствует хорошему кровообращению, воздействует на все точки связанные со всеми органами.

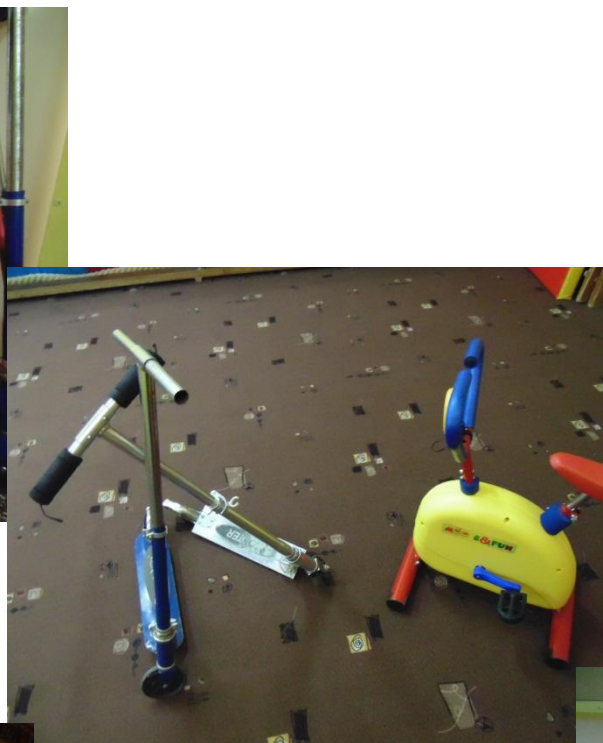
Для профилактики и коррекции плоскостопия используем специальные физические упражнения и массаж.

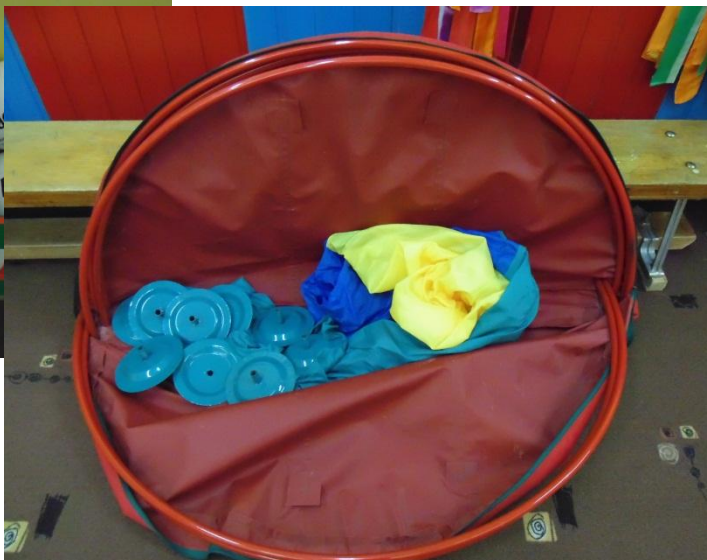


В комплекс закаливающих процедур входит **полоскание горла** настоями трав , для профилактики простудных заболеваний , и **обмывание** рук водой комнатной температуры.



Здоровью детей в нашем детском саду уделяется большое внимание. С целью физического развития дошкольников приобретено **здоровьесберегающее оборудование**, в соответствии с требованием ФГОС, которое позволяет проявить интерес детей к занятиям спорта.





занятия физкультурой – одна из основных составляющих здорового образа жизни.

Физкультурное занятие – ведущая форма организованного систематического обучения детей

двигательным умениям и навыкам. Оно несёт в себе определённую «оздоровительную дозу» в виде физической нагрузки, которую можно назвать оптимальной, то есть физиологически



Предметно-пространственная среда в группе соответствует требованиям ФГОС .
Современное **здоровьесберегающее оборудование** доступно детям не только на занятиях физической культуры, но и в свободной деятельности , что позволяет привить у детей интерес к здоровому образу жизни.



Ритмика в своем роде уникальна. Цель ее - активизация музыкального восприятия через движение. Упражнения ее направлены на работу, а, **следовательно**, и развитие всех мышц и суставов. Наряду с этим ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание заниматься физическими упражнениям.



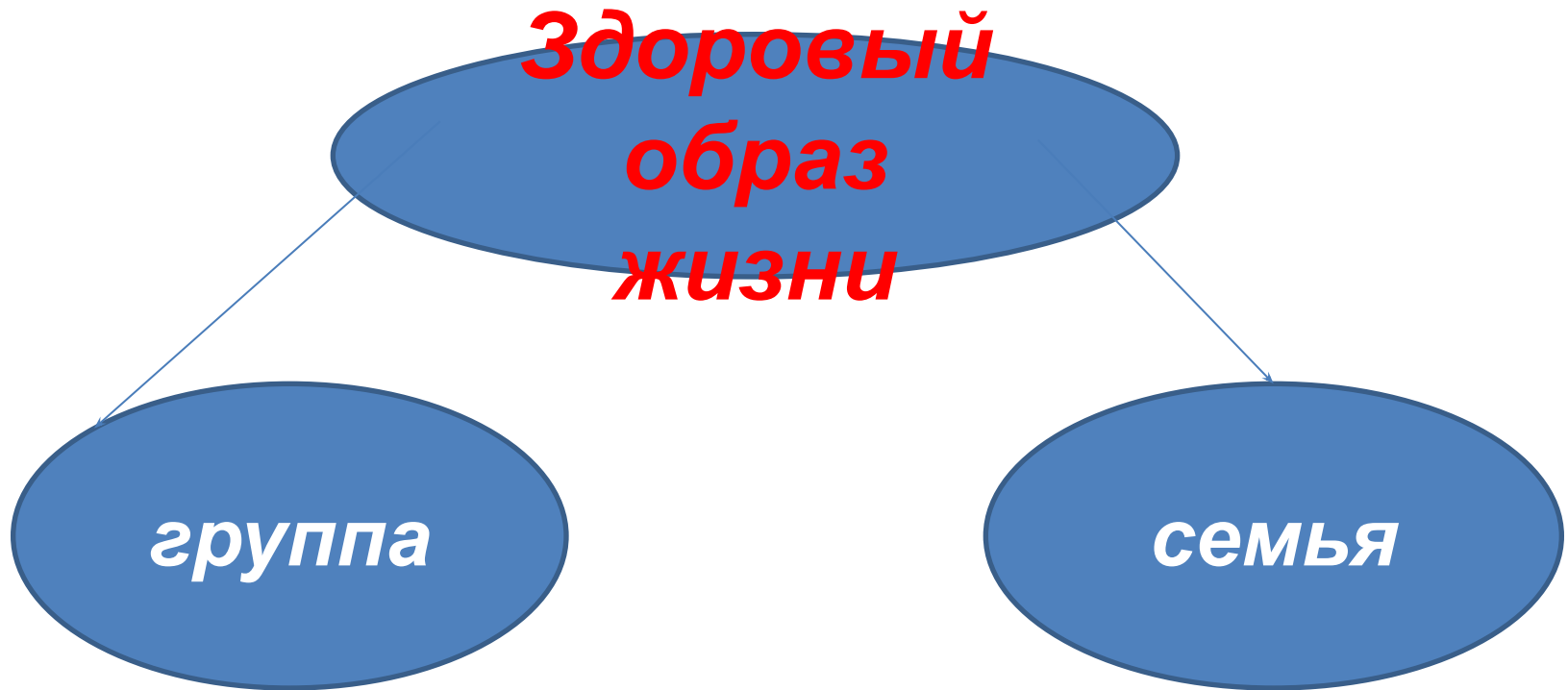
В группе ведётся работа по привитию культурно гигиенических навыков, что способствует физическому развитию детей и желанию детей следить за своим здоровьем.



Знание **правил безопасного поведения** неотъемлимая часть здорового образа жизни детей . Наша цель-научить детей вести себя в разных жизненных ситуациях . И в нашей группе ведется большая работа в этом направлении.



**Сотрудничество воспитателей группы
«Ягодка» с родителями по приобщению
детей к здоровому образу жизни.**



На родительских собраниях посвященных укреплению здоровья воспитанников, мы рассказываем какие оздоровительные мероприятия проходят в нашей группе и родители делятся тем, какую работу они ведут дома для укреплению и сохранению здоровья своих детей.



Семья Пампухиных
«Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья!»





Семья Примак.

Нет ничего полезней, чем прогулки на свежем воздухе всей семьей!



Папа, мой любимый спортсмен!



Работать на свежем воздухе, одно удовольствие и полезно для здоровья!



**После работы можно и поиграть...
в шашки!**





**Представленная презентация
поможет педагогам и родителям
вырастить детей здоровыми и
крепкими, приучить ценить свое
здоровье, будет способствовать
формированию устойчивой
потребности в физкультурно-
оздоровительных мероприятиях.**

Самая здоровая и счастливая группа «Ягодка».





Будьте здоровы

Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладной рад,
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.
Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.
Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке.
А летом загорелый
Купаешься в реке.
Ты любишь прыгать, бежать,
Играть тугим мячом.
Ты вырастешь здоровым!
Ты будешь силачом

(С. Островский)

