

# «Модель - здоровый ребенок»



*Ст. группа №4 «Қарлығаш»  
Воспитатели: Авдеева Е.С.  
Кислиця Ю.В.*

*Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:*

- ❖ *Режим дня*
- ❖ *Воспитание культурно-гигиенических навыков*
- ❖ *Закаливание*
- ❖ *Питание*
- ❖ *Воспитание положительных эмоций*
- ❖ *Работа с родителями*
- ❖ *Организация двигательного режима*

# От чего зависит здоровье ребенка



Эмоциональное  
состояние  
ребенка в семье и  
дома

Образ жизни  
в семье

Качество  
питания

Наследственность

Экология

Уровень  
медицины



**ЗАКАЛИВАНИЕ**



**РЕЖИМ**



**ПИТАНИЕ**

# **Компоненты ЗОЖ**



**БЛАГОПРИЯТНАЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ОБСТАНОВКА В СЕМЬЕ**



**ФИЗИЧЕСКИЕ  
ЗАНЯТИЯ**



**ПРОГУЛКА**

# Режим дня

*Режим* – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течении суток. Режим дисциплинирует детей и приучает их к определенному ритму жизни.

Питание

Прогулка

Деятельность

Сон

Двигательная  
активность

Отдых  
(игра)



*Дошкольный возраст является решающим периодом в формировании фундамента физического и психического здоровья, именно на этом этапе важно воспитать у детей осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.*

*Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий.*



# *Корригирующая гимнастика*

## Задачи:

- *Общее укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.*
- *Увеличение силовой выносливости мышц живота, рук, ног, длинных мышц спины при одновременной стабилизации позвоночника. Воздействует на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.*

*Корригирующая гимнастика* *включается в различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий: занятия, утреннюю гимнастику, в комплексы гимнастики после дневного сна. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Упражнения носят игровой, сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса – «мышечного корсета».*





# МИНУТЫ ТИШИНЫ

*Специфическая форма работы, способствующая развитию волевых качеств детей. Дети познают мир через услышанные звуки.*





# **Организация двигательной активности**

*Физическое развитие оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.*

## **Основные принципы организации физического развития**

- ✓ *Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития и здоровью.*
- ✓ *Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.*
- ✓ *Обязательное включение в комплекс физического развития элементов дыхательной гимнастики.*
- ✓ *Медицинский контроль за физическим развитием.*
- ✓ *Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.*



# *«Хатха – йога»*



## *Поза «Кошка»*

*Эффект – укрепляется верхняя часть тела,  
растягиваются плечи и коленные сухожилия.*



# Закаливание

*Контрастное воздушное закаливание (из теплого в «холодное»)*

*Хождение босиком*

*Полоскание горла прохладной кипяченной водой*

*Контрастный душ (обливание ног)*



# *Закаливающие процедуры*



# Дыхательные упражнения





# Пальчиковая гимнастика



# Гимнастика для глаз

*Зрение - основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов.*

*Основными принципами зрительных гимнастик являются:*

- индивидуальный подход с учётом возраста, состояния здоровья;*
- регулярность проведения;*
- постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений;*
- сочетание с двигательной активностью;*
- развитие интереса у ребёнка к этому виду упражнений.*

*Гимнастические упражнения для развития подвижности моторного аппарата глаз проводятся под музыкальное сопровождение: это может быть лёгкая, спокойная музыка, которая регулирует движение взора.*

*Для поддержания интереса детей используются гимнастики с предметами, яркими игрушками (солнышко, птички, фигурки животных и т. д., которые крепятся на палочке - указке или даются ребёнку в руку, одеваются на пальчик.*

*Большой интерес у детей вызывают двигающиеся мини-тренажеры. Во время наблюдения за их действием дети тренируют двигательные мышцы глаз. В группе необходимо разместить несколько ярких предметов, игрушек (на окне, на стене, повесить движущиеся мобили с бабочками, птичками и другими яркими фигурками, предназначенными для упражнений «взор вверх, вдаль».*

# Тренажеры для детей

*Тренажер для глаз «Волшебный лабиринт» - развивает не только глазодвигательные функции, но и мелкую моторику рук.*



*«Тихий тренажер» - развитие координации движений, пространственного восприятия, понимание пространственных отношений (право – лево). Тренировка мышц плечевого пояса, спины, рук и ног, релаксация.*

# Профилактика простудных заболеваний

*Растения, содержащие аллицин, который блокирует особые ферменты, способствующие распространению вирусов в организме.*



*Лук и чеснок*



*Герань*



*Цитрусовые*



*Клюква*



*Бегония*



*Мирт*

# Самомассаж

Задачи: закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Сейчас, когда дети большую часть свободного времени предпочитают проводить за компьютером, проблема здорового образа жизни особенно актуальна. Овладеть основными навыками самомассажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться.



# Сказкотерапия

Сказкотерапия – это воспитание и лечение сказкой. Сказка не только учит детей переживать, радоваться, сочувствовать, грустить, но и побуждает их к речевому контакту.

Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, либо театрализованное представление детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

По ходу сказки дети учатся расслабляться по контрасту с напряжением, правильно дышать, расширяются их представления об эмоциях, чувствах и состояниях; преодолеваются барьеры общения, развивается речь, коммуникативные навыки, внимание, чувственное восприятие, мышление, воображение.

Под влиянием сказкотерапии ребёнок корректирует своё поведение мягко и без потрясений.



# Улыбкотерапия

*Здоровье детей станет крепче и от улыбки взрослого, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга, а процесс обучения проходит плодотворней. А ещё у детей появляется ответная улыбка, которая поднимает настроение.*



# *Работа с родителями*

- ✓ Вооружение родителей основами здоровьесбережения, через родительские собрания, консультации, беседы, спортивные праздники, дни здоровья, совместную образовательную деятельность.*
- ✓ Пропаганда здорового образа жизни.*
- ✓ Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.*
- ✓ Установка родителей на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.*
- ✓ Включение родителей в воспитательно – образовательный процесс.*

*Здоровые дети - в здоровой семье,  
Здоровые семьи - в здоровой стране,  
Здоровые страны - планета здорова,  
Здоровье - какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!*



*Каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.*

***Спасибо за внимание!!!!***