

«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!!!!