

*Формирование
привычки к здоровому
образу жизни у младших дошкольников*

Мельник Светлана Фёдоровна
Воспитатель центра
полиязычного развития я/с №6
«Золотая рыбка»
г. Экибастуз



Профилактика эмоционального напряжения



Игры – драматизации очень полезны, потому, что их можно использовать во всех формах работы. В игре снижается скованность, малыш раскрепощается, расширяется сфера эмоциональных и мыслительных способностей.





Развитие физических упражнений.



К речке быстро мы спустились,
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре,
Вот как славно освежились.

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок.



**Обучение подвижным играм
и упражнениям начинаем
с утренней гимнастики**



*По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,*

*Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.*



**К речке быстро мы спустились
Наклонились и умылись один, два, три, четыре
Вот, как славно освежились!!!!**



**На болоте две подружки,
головой своей крутили. Две зеленые лягушки,
Вот так, вот так Утром рано умывались,
Головой своей крутили. Полотенцем растирались**





От водички, от водицы
Всё улыбками искрится!
От водички, от водицы
Веселей цветы и птицы!





Привитие культурно-гигиенических навыков.



*Ай, лады, лады, лады
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.
Знаем, знаем, да-да-да
Где ты прячешься, вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-ножку.
Лейся, лейся, лейся
По-сме-лей -
Детка умывайся веселей!*

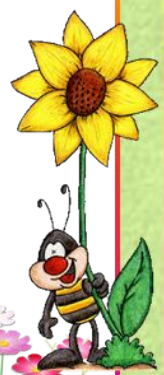




Приучаем ребёнка к гигиеническому индивидуализму



*Хоть с тобой я ссорюсь часто,
Гребешок зубастый,
Здравствуй!
Без тебя нельзя сестричке
Заплести свои косички.
Без тебя пришлось бы брату
Целый день ходить лохматым*



**Особое внимание необходимо обращать
на значимость для организма
сна, еды, витаминизации организма**



***А у нас есть ложки
Волшебные немножко.
Вот — тарелка, вот — еда.
Не осталось и следа.***





Упражнения в кроватке, разогрев стопы ног перед закаливанием



*Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп
Мы топаяем ногами, топ, топ
Качаем головой
Мы руки поднимаем, мы руки
опускаем*



Дорожки здоровья



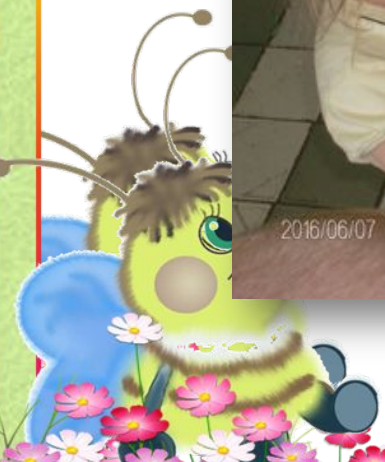
*Чтоб здоровы были
ножки, мы пройдемся
По дорожке!!!!*



Мытье рук прохладной водой



*Кто горячей
водой
умывается,
Называется
молодцом.
Кто холодной
водой
умывается,
Называется
храбрецом.
А кто не
умывается,
Никак не
называется.*



Самая действенная,
закаливающая процедура
– это прогулка





Дыхательная гимнастика



Дует ветерок, качаются листочки
И поют свои песенки осенние листочки
На веточках сидят, осенние листочки
Детям говорят; Осинový – а-а-а...
Рябиновый –и-и-и...Березовый – о-о-о...
Дубовый –у-у-у...



Упражнения для глаз

Раз -налево, два - направо,
Три -наверх, четыре — вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!



Профилактика и коррекция плоскостопия

«Совушки» самомассаж стоп.

*Переступать по канату приставным шагом
правым и левым боком,
пятка ставится на пол,
пальцы стоп обхватывают канат.*



*«Смелчаки» самомассаж стоп.
Прокатывание палочки друг другу
одной ногой,
тоже другой ногой.*

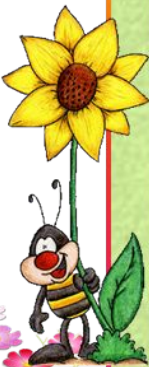


Развитие манипулятивной деятельности

*Покатаем и потрем, вверх подбросим и
поймаем
И иголки посчитаем, пустим ёжика на
стол,
Ручкой ёжика прижмём и немного
покатаем,
Потом ручку поменяем.*



*Я мячом круги катаю,
Взад вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч
прижму,
И другой рукой начну.*



Главными союзниками в нашей работе
по формированию привычки
к здоровому образу жизни у малышей
являются родители



Все медицинские и закаливающие процедуры проводим с согласия родителей.

Но, главное, на что в первую очередь направлена наша работа – это доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

Наладить взаимоотношения помогают разнообразные формы работы: показы занятий, консультации, тематические родительские собрания, папки-передвижки, в которых отражается жизнь детей в детском саду.

