

*Формирование  
привычки к здоровому  
образу жизни у младших дошкольников*

**Воспитатели: Ивлева Г.В. и  
Зенова Ю.В.  
МКДОУ № 37 «Лесовичок»**



# 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!!!!**

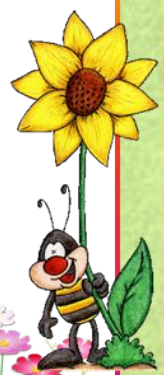


**На болоте две подружки,  
головой своей крутили. Две зеленые лягушки,  
Вот так, вот так Утром рано умывались,  
Головой своей крутили. Полотенцем растирались**





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*

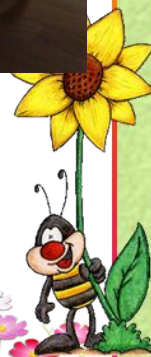




Особое внимание необходимо обращать  
на значимость для организма  
сна, еды, витаминизации организма



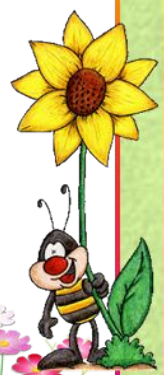
*А у нас есть ложки  
Волшебные немножко.  
Вот — тарелка, вот — еда.  
Не осталось и следа.*





**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

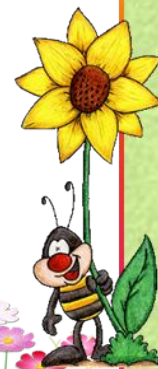
*Чтоб здоровы были  
ножки, мы пройдемся  
По дорожке!!!!*



## 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...



## Профилактика и коррекция плоскостопия

*«Совушки» самомассаж стоп.*

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



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

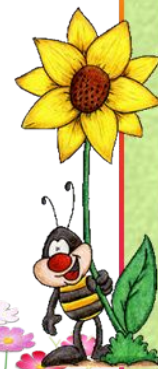


## Развитие манипулятивной деятельности

*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.*

