

**Игра как средство
формирования здорового
образа жизни в режиме
группы продлённого дня.**

- **Объект**- процесс формирования здорового образа жизни через игру у детей младшего школьного возраста в режиме гпд.
- **Предмет**- использование оздоровительных мероприятий и игровой деятельности для формирования здорового образа жизни у детей школьного возраста в режиме гпд.

Цель:

- С помощью игры сформировать здоровый образ жизни у первоклассников, посещающих гпд.

Задачи:

- Обеспечить реализацию игровой деятельности в режиме гпд с целью сохранения здоровья детей.
- Организовать участие каждого ребёнка в различных играх, соревнованиях для обеспечения необходимой двигательной активности в течение дня.
- Развивать коммуникативные навыки, создавать положительно-эмоциональный настрой.
- Прививать культурно-гигиенические навыки через игры, беседы и создание побуждающих ситуаций.

Здоровье

Физическое здоровье

это активный образ жизни, движение, занятия спортом, подвижные игры, здоровое питание, соблюдение правил личной гигиены, отсутствие заболеваний.

Психоэмоциональное здоровье

это умение понимать других, выражать свои чувства, контролировать эмоции, находить способы безконфликтного взаимодействия с товарищами.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

- НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ 30%
- ЭКОЛОГИЯ 10%
- СОЦИАЛЬНАЯ СТОРОНА 15%
- МЕДИЦИНА 10%
- ОБРАЗ ЖИЗНИ 35%

Формы работы

- Прогулки на свежем воздухе (организация подвижных и спортивных игр, экскурсии, выход в природу)
- Проведение клубных часов (час здоровья, беседы в игровой форме)
- Свободная детская деятельность (дидактические, строительные, подвижные игры)
- Анкетирование.
- Опытнo- диагностическое исследование.

Программа здоровьесбережения включает следующие компоненты:

- Оптимальная двигательная активность
- Соблюдение режима дня
- Формирование гигиенических навыков
- Повышение психоэмоциональной устойчивости
- Личная безопасность

Игра – специфический вид детской деятельности.

Подвижная игра является сознательной детской деятельностью, направленной на достижение поставленной цели.

Игры средней подвижности



Игры большой подвижности



Участие каждого ребёнка в различных играх, соревнованиях



Режим дня

- 11.00-13.00 Прогулка(подвижные игры)
- 13.00-13.50 Клубный час, занятия с логопедом, развивающие игры.
- 13.50-14.30 Обед.
- 14.30-15.30 Прогулка(экскурсии, спортивные игры)
- 15.30-16.30 Кружки, секции.
- 16.30-17.00 Игры, занятия по интересам.

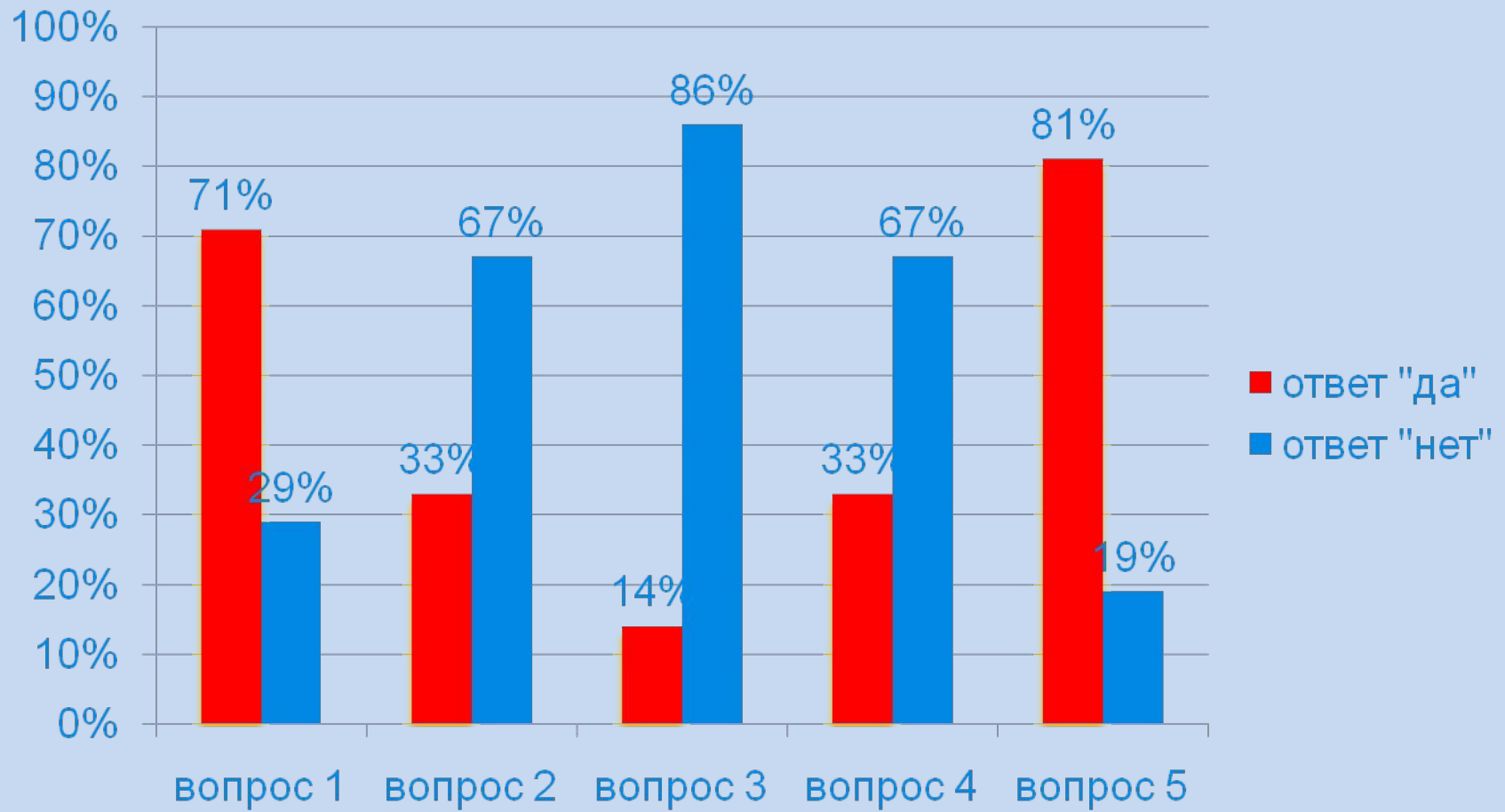
Театрализованное представление «Откуда берутся грязнули?»



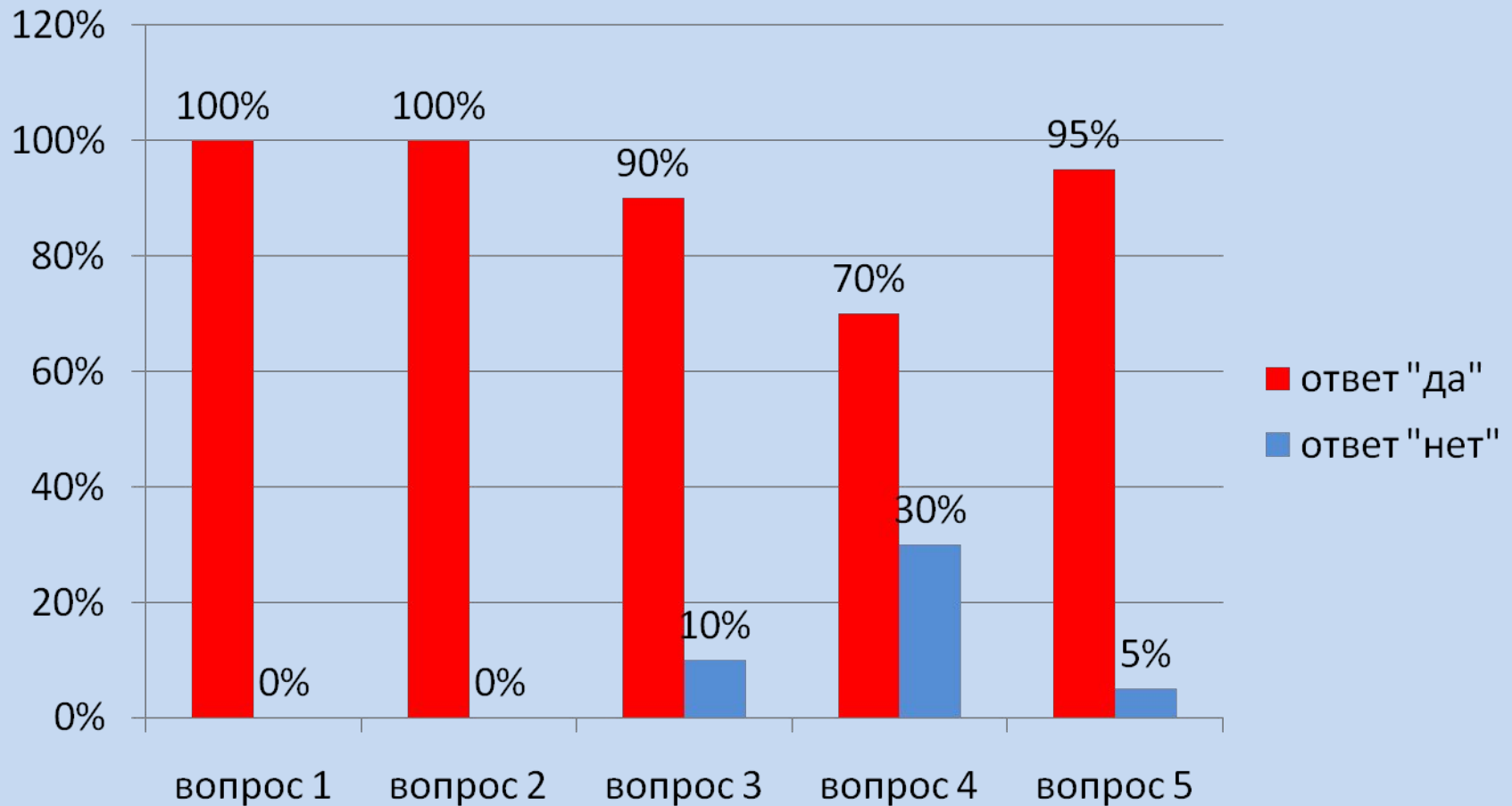
Анкета «Сформированность гигиенических навыков»

- Всегда ли ты моешь руки с мылом?
- Всегда ли ты моешь руки после туалета?
- Всегда ли ты имеешь при себе носовой платок?
- Всегда ли ты имеешь при себе расчёску?
- Всегда ли ты ложишься спать в одно и тоже время?

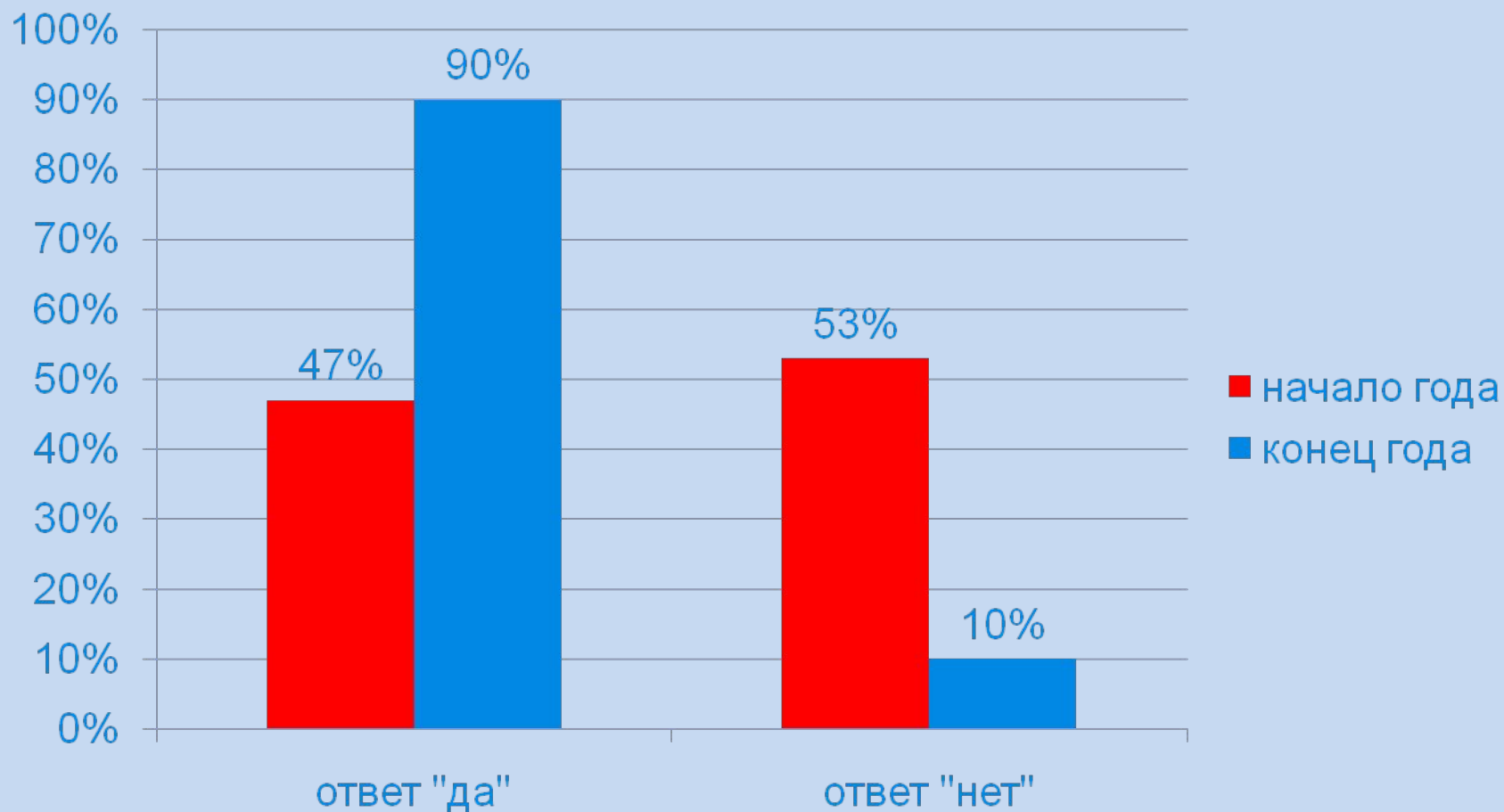
Результаты анкетирования «Сформированность гигиенических навыков» на начало учебного года



Результаты анкетирования «Сформированность гигиенических навыков» на конец учебного года



Сравнительные данные сформированности гигиенических навыков у обучающихся



Повышение психоэмоциональной устойчивости

День смеха



Театр - экспромт



Игры на сближение детского коллектива



Личная безопасность

Цикл игровых занятий «Правила безопасности»:

1. «Не навреди себе».
2. «Откуда берутся болезни».
3. «Осторожно – лекарство!»
4. «Лучше не рисковать!»
5. «Осторожно! Бездомные животные!»

