

**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.

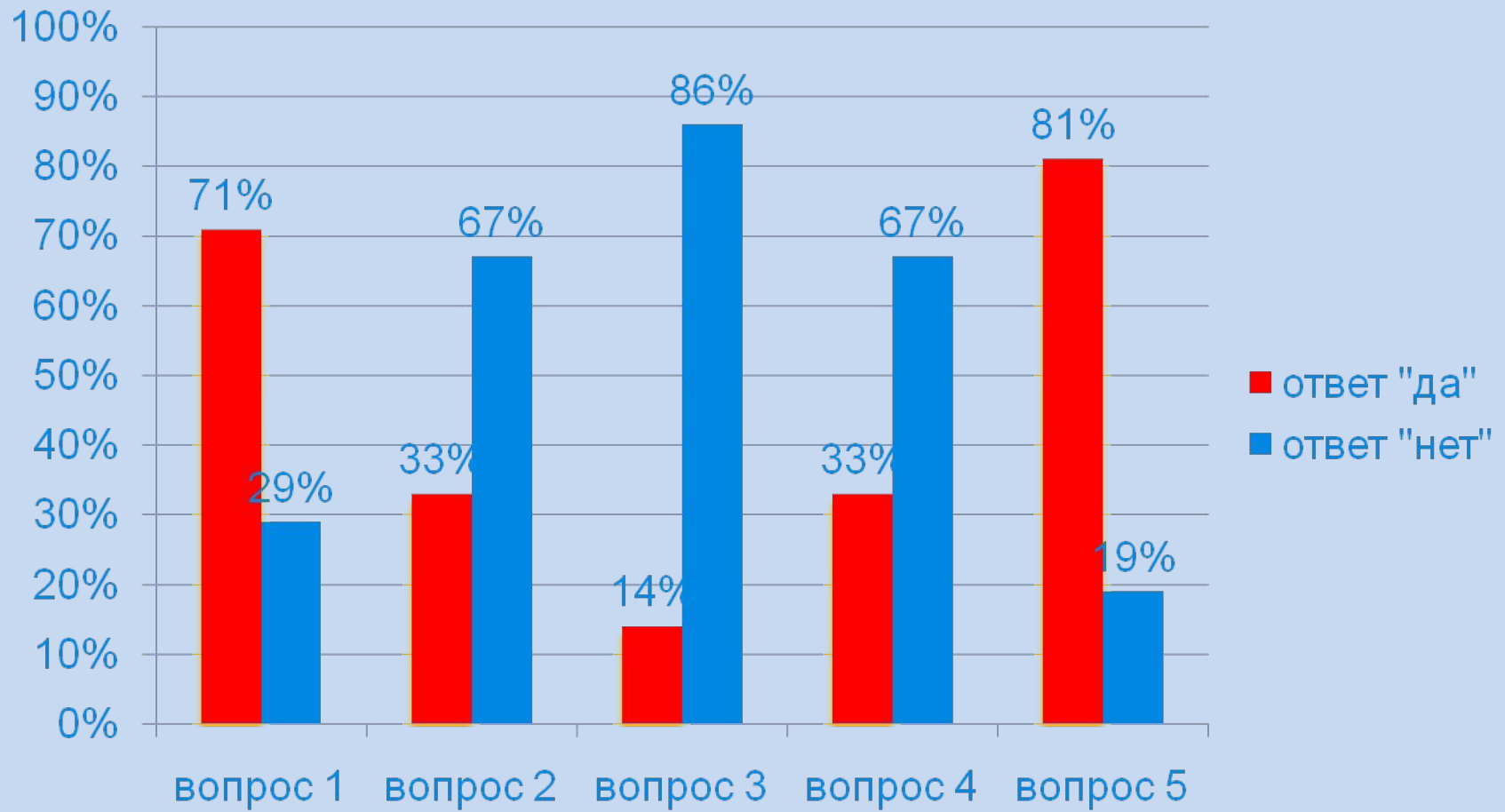
# Театрализованное представление «Откуда берутся грязнули?»



# **Анкета «Сформированность гигиенических навыков»**

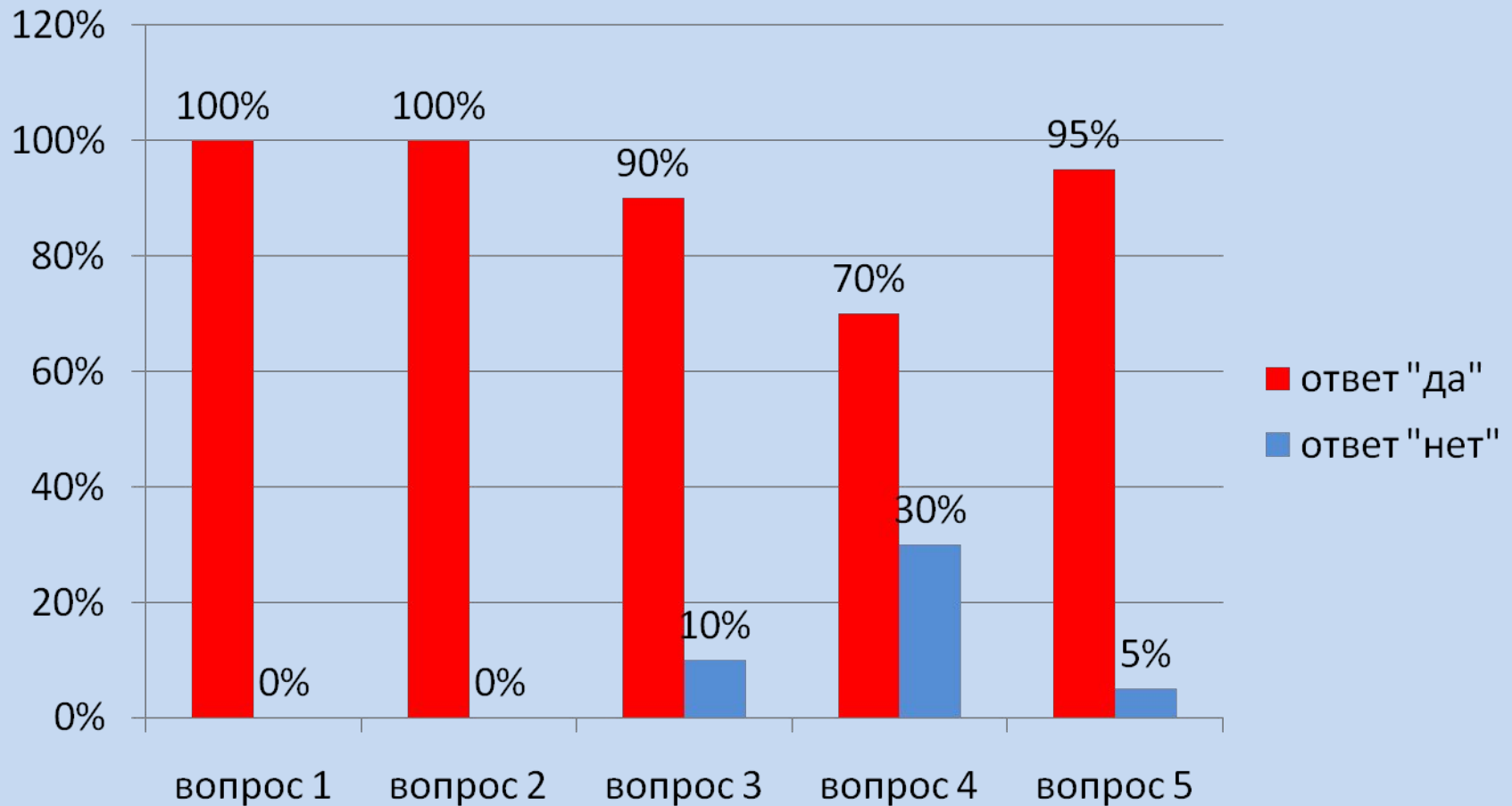
- Всегда ли ты моешь руки с мылом?
- Всегда ли ты моешь руки после туалета?
- Всегда ли ты имеешь при себе носовой платок?
- Всегда ли ты имеешь при себе расчёску?
- Всегда ли ты ложишься спать в одно и тоже время?

# Результаты анкетирования «Сформированность гигиенических навыков» на начало учебного года

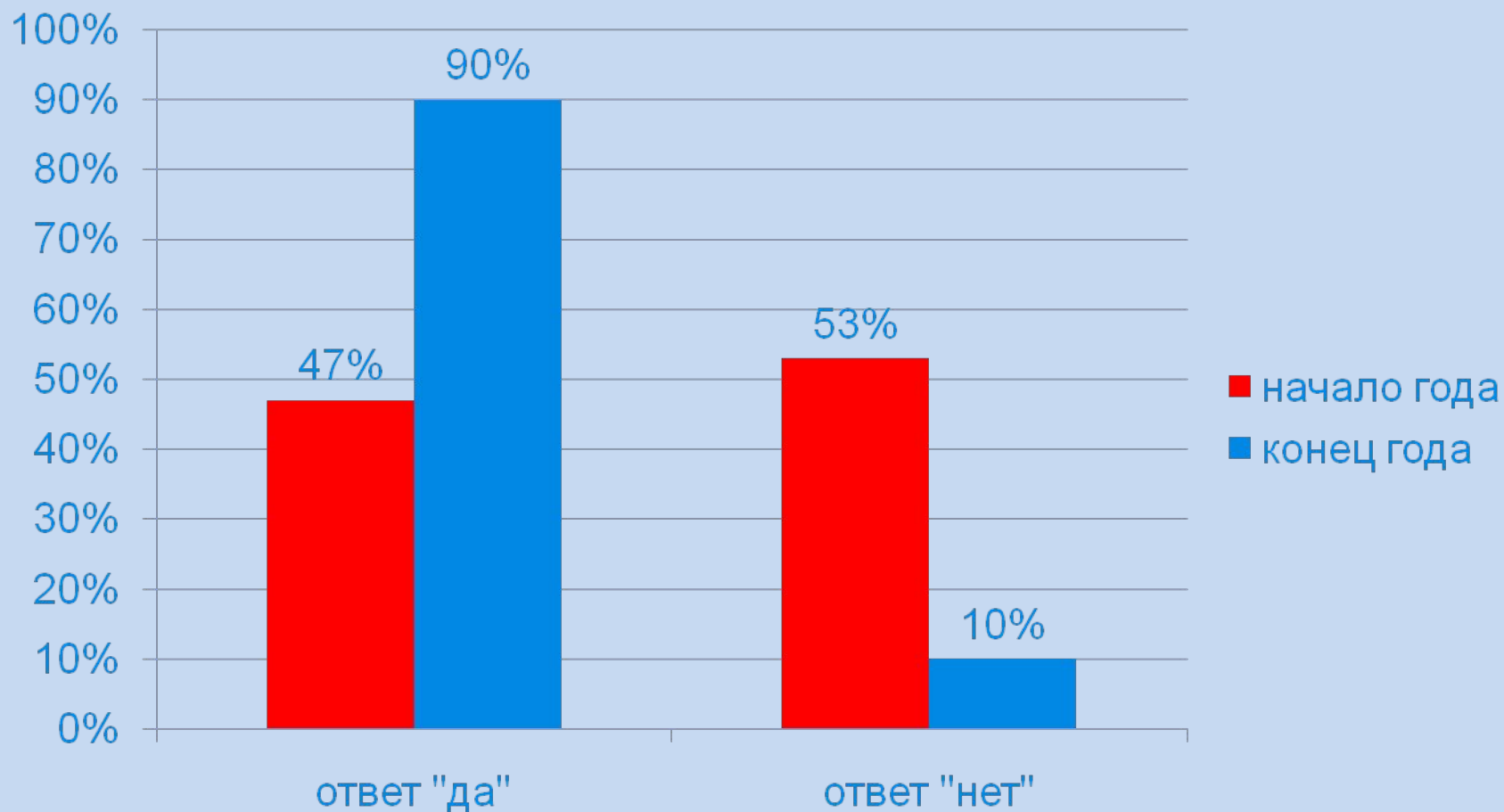




# Результаты анкетирования «Сформированность гигиенических навыков» на конец учебного года



# 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!»

