

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
комбинированного вида №41 «Огонек» городского округа Тольятти

# «Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

автор: Кряжевских Инна Юрьевна,  
Воспитатель высшей категории  
Города Тольятти  
г. 2013

Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе.

- Дошкольный возраст - уникальный, самоценный период становления человека и его здоровья. Актуальность данной проблемы связана с неблагоприятными тенденциями показателей здоровья дошкольников. Решение этой проблемы говорит о необходимости усиления работы в детских садах (профилактики и коррекции).

# Основные направления плана:

- *Профилактическая работа*
- *Физкультурно-оздоровительная работа*
- *Обеспечение психологического благополучия*
- *Учебно-воспитательная работа*
- *Работа с родителями*

# Профилактическая работа

- Охрана жизни и здоровья детей
- Профилактическая работа по предупреждению заболеваний (сколиоза, плоскостопия)
- Утренняя гимнастика
- Физ-минутки
- Игры и упражнения между ног
- Подвижные игры и упражнения на прогулке, гимнастика после сна

# Физкультурно – оздоровительная работа

- Организация оптимального режима двигательной активности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей, а также с учётом недельной динамики двигательной активности
- Формирование у детей осознанной потребности в физической культуре
- Развитие физического потенциала каждого ребёнка, обеспечивающее достижение им определённого уровня физических качеств, двигательных умений и навыков в соответствии с возрастными возможностями и состоянием здоровья ребёнка
- Ознакомление детей с «Здоровыми минутками»

# Формы физкультурно-оздоровительной работы

Содержание	Формы физкультурно-оздоровительной работы
Дыхательная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"><li>• Утренняя гимнастика</li><li>• Нод</li><li>• Гимнастика после сна</li></ul>
Гимнастика для глаз	<ul style="list-style-type: none"><li>• Утренняя гимнастика</li><li>• Нод</li><li>• Гимнастика после сна</li><li>• В течении дня, индивидуальная</li></ul>
Элементы массажа	<ul style="list-style-type: none"><li>• Утренняя гимнастика</li><li>• Нод</li><li>• Гимнастика после сна</li><li>• В течении дня, индивидуальная</li></ul>
Подвижные игры и упражнения	<ul style="list-style-type: none"><li>• Утренняя гимнастика</li><li>• Прогулка</li><li>• Между нод</li><li>• Во время совместной деятельности «двигательном центре»</li></ul>

# Обеспечение психологического благополучия

- Создание комфортной развивающей среды
- Предупреждение интеллектуальных нагрузок
- Создание оптимального психологического климата
- Создание условий для успешной адаптации детей к условиям ДОУ

# Учебно-воспитательная работа

- Воспитание потребности в ЗОЖ
- Формирование у детей знаний по обеспечению безопасности жизнедеятельности



# Работа с родителями

- Пропаганда ЗОЖ
- Повышение компетенции родителей в вопросах оздоровления и физического развития
- Обучение родителей первичным навыкам оздоровительной и коррекционной работы
- Проведение совместных мероприятий по физкультурно – оздоровительной работе по формуле: педагог + родитель + ребёнок

**Профилактическая работа  
по предупреждению  
заболеваний  
(нарушения осанки и  
плоскостопие,  
нарушение зрения,  
заболевания дыхательной  
системы)**

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ



- ❑ Обучение детей навыкам правильной осанки через игры и упражнения
- ❑ Выполнение специальных упражнений для выработки правильной осанки



- ❑ Постоянный контроль за соблюдением осанки
- ❑ Своевременная смена статической позы
- ❑ Упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата

# Предупреждение плоскостопия

- ❑ Подбор правильной обуви
- ❑ Ходьба по «дорожке здоровья»
- ❑ Специальные упражнения для профилактики плоскостопия



# Предупреждение плоскостопия



□ Ходьба по «дорожке здоровья»

# Самомассаж «Неболе́й-ка»



- Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

# Предупреждение нарушения зрения

- ❑ Дозированная зрительная нагрузка
- ❑ Выполнение зрительной гимнастики





# Чтобы сформировать у ребёнка правильное дыхание, надо:

- ❑ выработать умение пользоваться направленной воздушной струей;
- ❑ развивать силу выдоха;
- ❑ разработать умение регулировать продолжительность вдоха;
- ❑ развить способность целенаправленно использовать правильное дыхание для произнесения гласных или согласных звуков, слогов, звукоподражаний, слов;
- ❑ формировать длительность выдоха.

# Формы работы:

- ❑ Игры на поддувание («снежинка», «бабочка», «футбол» «кораблик» и т.д.)
- ❑ Выдувание и игры с мыльными пузырями, воздушными шарами
- ❑ Дыхательные упражнения
- ❑ Упражнения на соотнесение речи с движением

Я вам всем желаю, чтобы наши семьи,  
наши дошкольные учреждения, наш город  
и вся наша страна стали:

Территория здоровья

Спасибо за внимание!