

Формирование здорового образа жизни дошкольника

*В.А. Сухомлинский
«Забота о здоровье —
это важнейший труд
воспитателя. От
жизнерадостности,
бодрости детей зависит их
духовная жизнь,
мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний,
вера в свои силы»*



Актуальность проблемы

- Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы его жизни.
- Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.
- Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

1 Соблюдение режима дня

2 Организация

сбалансированного питания

3 Физкультурно-

оздоровительные мероприятия

4 Закаливание организма



**Организация
витаминизированно
го , богатого питания
(использование
чеснока, лука, салаты
из овощей, молочные
блюда, травяные чаи,
чай с лимоном,
фрукты)**

Физкультурно- оздоровительные мероприятия



- Утренняя гимнастика проводится ежедневно в музыкальном или шумовом сопровождении
- Польза утренней зарядки очевидна: она поможет побороть синдром гипокинезии, выражающийся в раздражительности, плохом настроении, снижении жизненного тонуса, повышенной сонливости, вялости и усталости.

Бодрящая гимнастика



- Бодрящая гимнастика после дневного сна помогает полностью просыпаться и заряжаться энергией на оставшуюся половину дня. Для массажа ступней ног и развития координации движений проводится ходьба по массажным коврикам (босохождение) для этого в группе сделаны волшебные следы наполненные рисом, горохом, перловкой, гречкой; дорожка из пробок.;

Прогулка

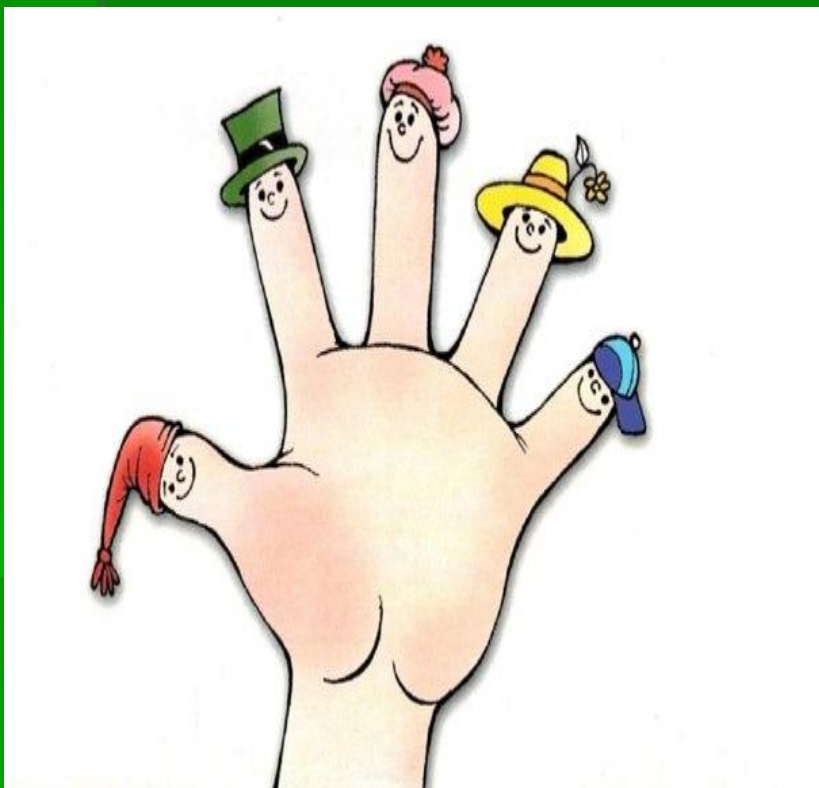
- Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого, дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице

Физкультурные занятия



- Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в физкультурном зале и на свежем воздухе
- Она дает возможность формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества;
- удовлетворять естественную биологическую потребность в движении;
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;
- создать условия для разностороннего развития детей.

Пальчиковая гимнастика



- Главная цель пальчиковых игр – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у малышей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь.

Дыхательная гимнастика



- Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



- АКТИВНЫЙ ОТДЫХ способствует общению детей, формирует представление о здоровом образе жизни

Закаливание организма



- Умывание в течение дня прохладной водой (рук, лица, шеи)

Дневной сон



- Дневной сон с доступом свежего воздуха помогает восстановить силы и провести остаток дня в хорошем расположении духа

1 Хождение босиком

2 Подвижные игры и физкультурные упражнения

3 Физминутки на занятиях

4 Индивидуальная работа по развитию движений

5 Пребывание ребёнка в облегчённой одежде при комфортных условиях

6 Сказкотерапия

Детям прививаются гигиенические навыки, развивается самостоятельность, малыши стараются следить за собой: могут сами намыливать и мыть руки. После этого воспользоваться своим полотенцем. Если у ребенка не окажется носового платка, малыши самостоятельно пользуются бумажными салфетками, которые находятся в доступном для них месте.

Вопросы оздоровления ребенка решаются в тесном контакте с семьей, так как главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта.

Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!

Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться.

Спасибо за внимание

Воспитатель: Сенкевич Марина Александровна