

« Формирование здорового образа жизни через игру »

Выполнила:
Шашлыгина М.А.

Продолжение М.А.
Выполнила:



В.А. Сухомлинский:

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Средства здоровьесберегающих технологий:

1. Средства двигательной направленности:

- элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
- физические упражнения;
- физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.

2. Оздоровительные силы природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, ингаляция).

3. Гигиенические факторы (выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена



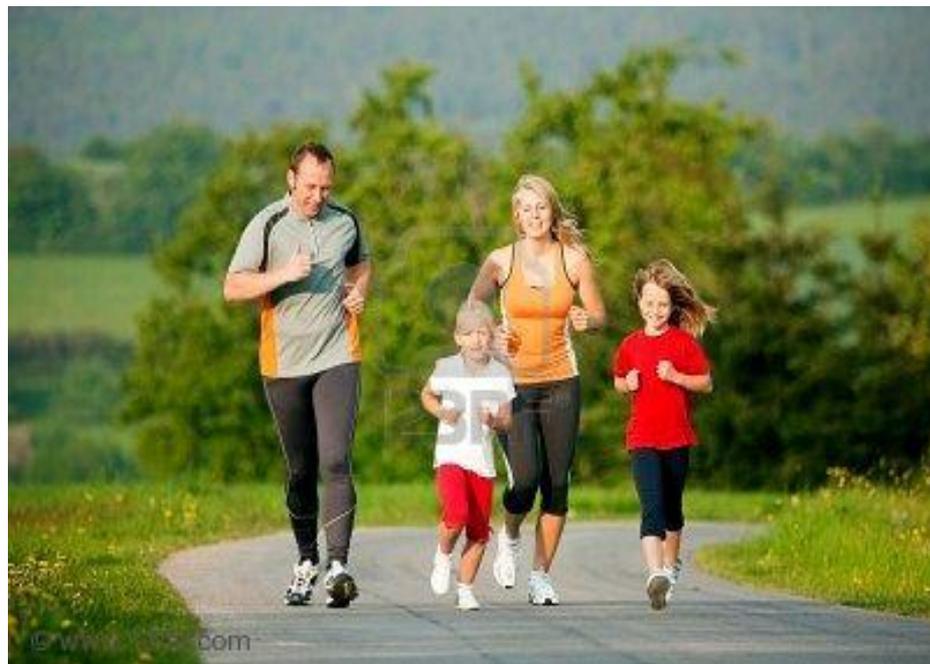
Обучение детей здоровому образу жизни идет через все виды деятельности ребенка во время пребывания его в дошкольном учреждении и поддерживается родителями дома. Формы организации обучения:

1.

- занятия (уроки здоровья)***
- игры***
- игровые ситуации***
- беседы***
- театрализованные представления***
- чтение художественной литературы***
- рисование***

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями, такие как:.

- * **информационные бюллетени**
- * **рекламные буклеты**
- * **тематические выставки**
- * **библиотека здоровья**
- * **оформляются информационные уголки здоровья**
- * **проводятся консультации**
- * **встречи «за круглым столом»**
- * **родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников**
- * **спортивные семейные эстафеты**





В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровьесберегающими технологиями является одной из значимых и приоритетных.

Поэтому в ДОО необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на анализе внешних действий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий, а так же мотивации активного отношения к своему здоровью.

Спасибо за внимание!