

# «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК - ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!»



Инструктор по физ. культуре Крюкова С. А.

**«Я не боюсь еще и еще  
раз повторить: забота  
о здоровье ребенка –  
это важнейший труд  
воспитателя...».**

**В.А.Сухомлинский**



# МДОУ детский сад № 28 «Туяна»

# Актуальность темы

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка.

**Цель: обеспечение  
сохранения и  
укрепления  
здоровья  
воспитанников  
формирование  
ценностного  
отношения к  
здоровому образу  
жизни**



## **Основные задачи**

- **Воспитание у детей потребности в здоровье.**
- **Создание здоровьесберегающей среды в учреждении**  
**Оптимизация двигательной активности детей**
- **Формирование эмоционального благополучия ребенка**
- **Обеспечение высокого уровня физической подготовленности детей**
- **Коррекция речевого и нервно-психического развития воспитанников**
- **Формирование представлений о здоровом образе жизни и культуре здоровья**

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов.

ВОЗ( Всемирная  
организация  
здравоохранения)

# ТРИ КИТА ЗДОРОВЬЯ

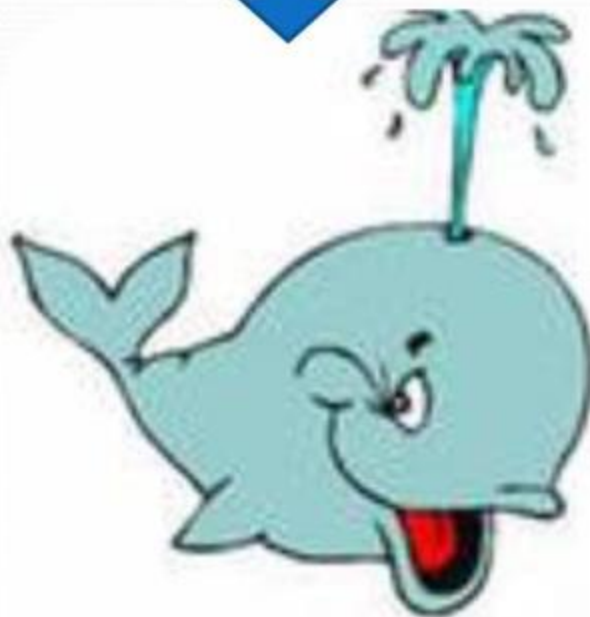




# ЗДОРОВЬЕ



физическое



психическое



социальное

# МОДУЛЬ «ДЕТИ»



# Оптимизация режима

- Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима
- Определение оптимальной индивидуальной образовательной нагрузки на ребенка
- Учет индивидуальности и возрастных особенностей детей
- Распределение двигательной нагрузки в течение дня







# Организация правильного питания



- Питание по 10-ти дневному меню
- Введение овощей и фруктов в обед и полдник
- Витаминизация пищи витамином «С»
- Строгое соблюдение питьевого режима



# **Познавательные занятия:**

- По познанию своего организма;**
- По гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;**
- По питанию и здоровью;**
- По культуре потребления медицинских услуг.**



# Организация двигательной деятельности

- Утренняя гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Прием детей на улице
- Физкультурные занятия
- Музыкально-ритмические занятия
- Физкультура на улице
- Бодрящая гимнастика после сна
- Физкультминутки
- Подвижные игры
- Гимнастика для глаз
- Оздоровительная гимнастика
- Самомассаж
- Пальчиковая гимнастика
- Арттерапия
- Спортивные досуги
- Дни здоровья
- Индивидуальная работа с детьми





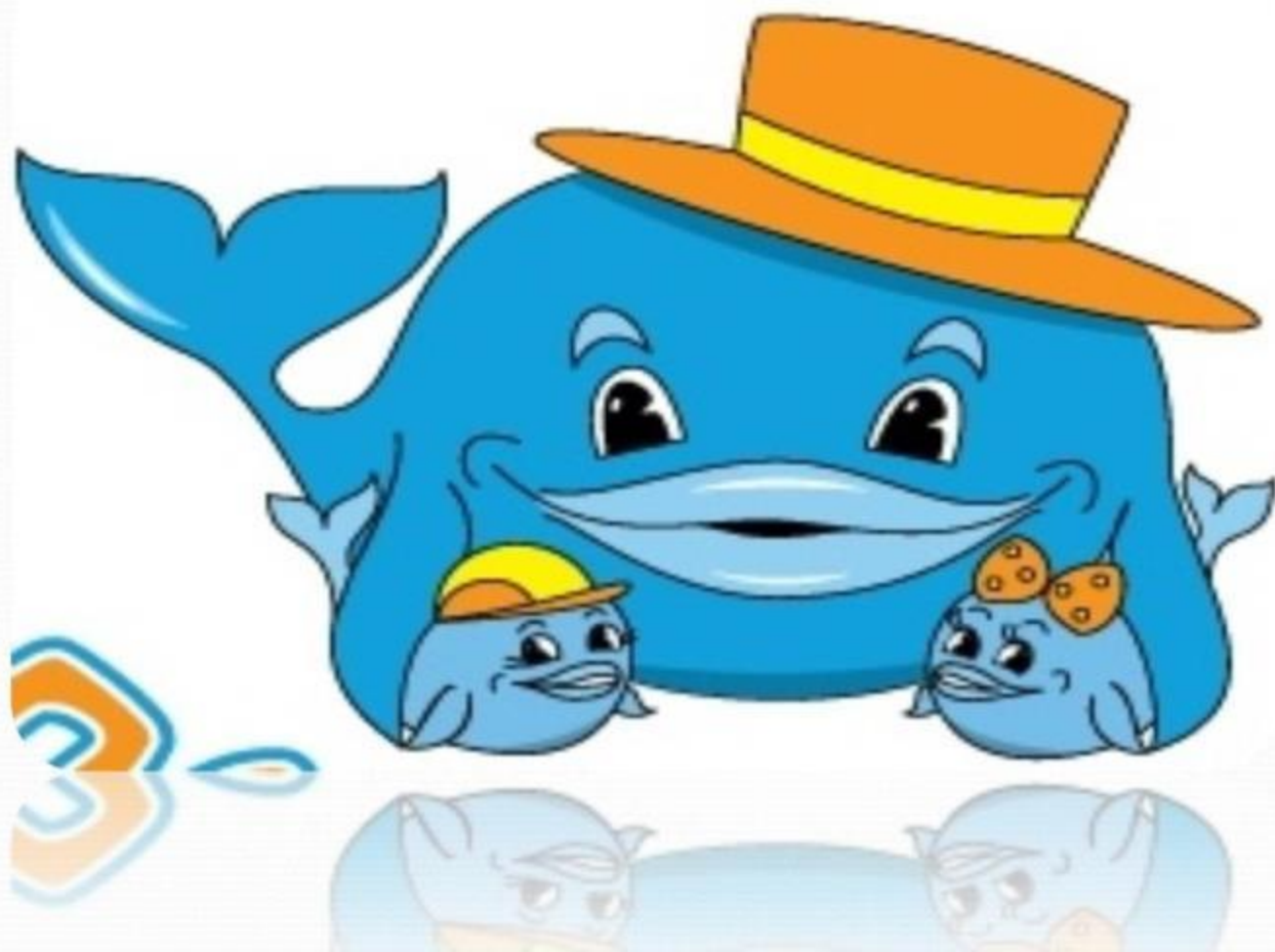
# Система закаливания

- Утренний прием на улице
- Облегченная форма одежды
- Воздушные ванны
- Игры с водой
- Умывание рук и лица прохладной водой
- Полоскание рта водой комнатной температуры
- Упражнения для профилактики нарушения осанки
- Упражнения для профилактики плоскостопия
- Босохождение (летом)





# МОДУЛЬ «РОДИТЕЛИ»



# ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

## Традиционные

- Родительские собрания
- Открытые занятия
- «Дни открытых дверей»
- Консультации
- Анкетирование
- Создание уголков здоровья
- Оформление стенда

## Нетрадиционные

- Совместные детско-родительские народные и календарные праздники, досуги в том числе, фольклорные, включающие в себя народные игры и развлечения
- Спортивные праздники «Папа, мама, я спортивная семья»
- Дни здоровья

# Здоровый образ жизни семьи



## Здоровый образ жизни семьи

Здоровый образ жизни ребенка начинается в семье, с семейных традиций жизни.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЭТО:**

- эмоциональный климат в семье, дружеские взаимоотношения родителей и детьми;
- отношения родителей и здоровья ребенка, культурные условия для физического и психического развития;
- рациональная организация рациональной пищи;
- здоровые привычки для ребенка;
- отказ от вредных привычек, алкоголя и курения;
- активная деятельность, привлечение детей к посильной деятельности;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- общение и ребенку, общие игры, проведение досуга, прогулки в лес, парк, на водоем, лыжные прогулки, санатории и т.д.
- быть доброжелательным и внимательным человеком к своим детям.



## Спортивный режим дня

Спортивный режим дня способствует формированию здорового образа жизни, оказывает благотворное влияние на физическое развитие ребенка, способствует формированию его личности.

Важно помнить, что физическая активность должна быть регулярной и систематической. Это способствует укреплению здоровья, развитию выносливости, силы, ловкости и гибкости. Также это способствует формированию у ребенка привычки к здоровому образу жизни.

Следует помнить, что физическая активность должна быть соответствующей возрасту и состоянию здоровья ребенка. Перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом.



2012/03/02 03:46

# Режим дня в детском саду



— по порядку



совать



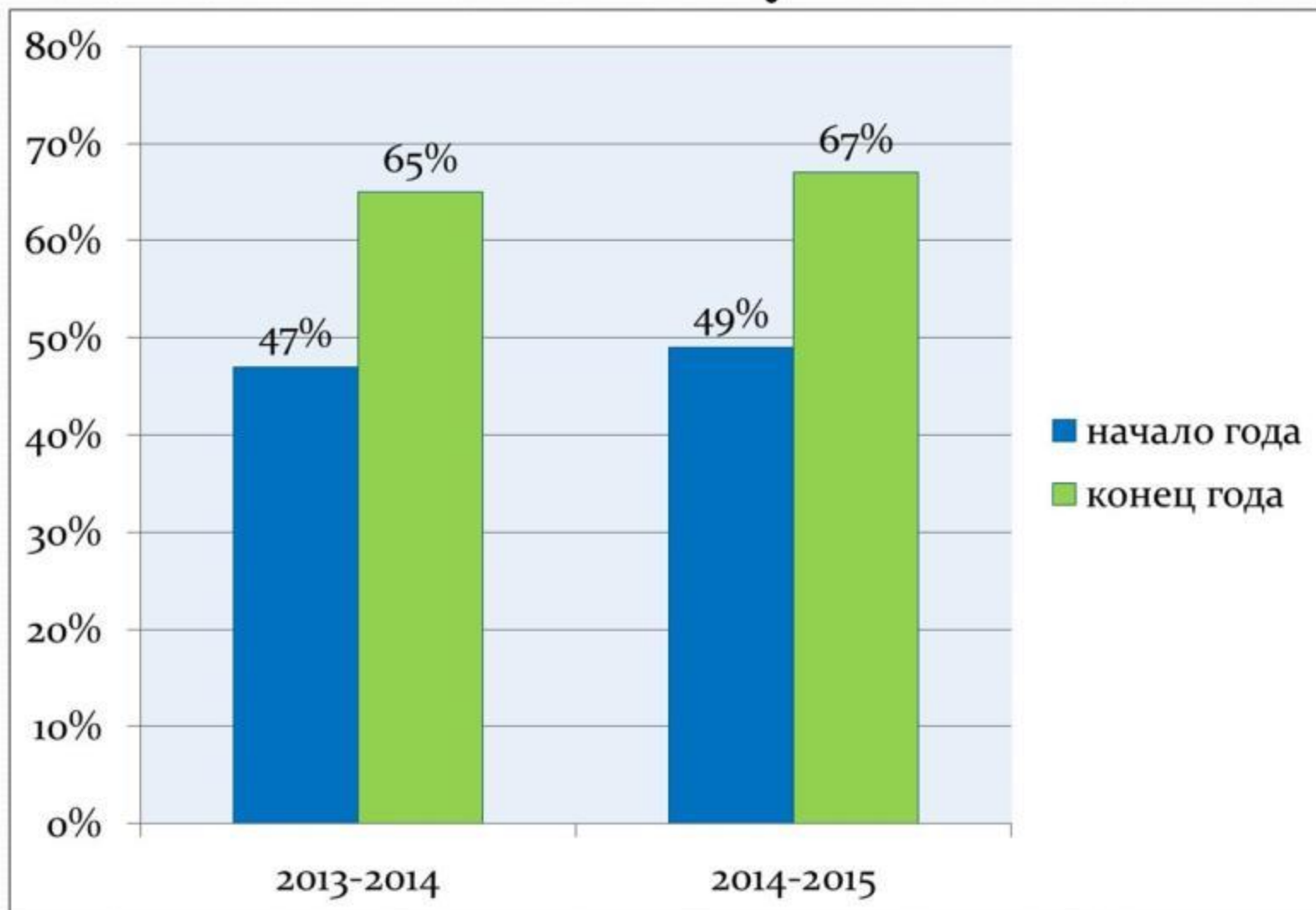
старенькой  
мамы!

2012/03/02 03:47





# Физическое развитие



# НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ВЫБИРАЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

