

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4» г. Назарово Красноярского края  
Дошкольная ступень общего образования»

# Опыт по формированию привычки ЗОЖ у детей дошкольного возраста



Воспитатель  
Сорокина Н.В

Здоровый образ жизни-это образ жизни человека,  
направленный на сохранение здоровья,  
профилактику болезней и укрепление человеческого  
организма в целом.

Если нельзя вырастить ребенка,  
чтобы он совсем не болел,  
то, во всяком случае, поддерживать у  
него высокий уровень здоровья вполне  
возможно.

Н. М. Амосов, академик



Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста.

Фундамент активного здорового долголетия закладывается именно в период дошкольного возраста, отсюда, растет необходимость приобщения детей к здоровому образу жизни, поиска средств для сохранения и укрепления здоровья детей и повышение уровня их культуры здоровья.

### **Цели:**

- сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей;
- формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### **Задачи:**

- - привлечь внимание родителей, общественности к необходимости формирования здорового образа жизни;
- - пропагандировать здоровый образ жизни;
- - развивать у детей интерес к различным видам спорта, к прогулкам на свежем воздухе, интересу к окружающему, живому и интересному общению членов семьи друг с другом, с окружающими. Закрепить представления о том, что спорт укрепляет здоровье человека. Воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни



НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМИ ФОРМАМИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
ЯВЛЯЮТСЯ:

утренняя гимнастика;

личная гигиена;

пальчиковая гимнастика;

самомассаж;

динамическая пауза;

физ. минутки;

упражнения на развитие дыхания;

гимнастика для глаз;

гимнастика после дневного сна ;

занятия, прогулки, подвижные игры;

совместные досуги с родителями и дошкольниками;

спортивные праздники и развлечения;



# Оздоровительную работу с детьми провожу на основе методических рекомендаций по здоровьесбережению Н.Ф. Коробовой «Пальчиковая гимнастика с предметами»

## САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ

*Исходное положение:*

Соединить ладони пальцами вперед. Ручка находится в вертикальном положении между ладонями и выполняет функции массажера.

*Содержание упражнения:*

Перемещать ладони вперед-назад, передвигая ручку только мягкими частями ладоней.

*Дозировка:*

До 5 движений с ориентировкой на ведущую руку.

## САМОМАССАЖ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ

*Исходное положение:*

Взять ученическую ручку подушечками большого и вертикальном положении.

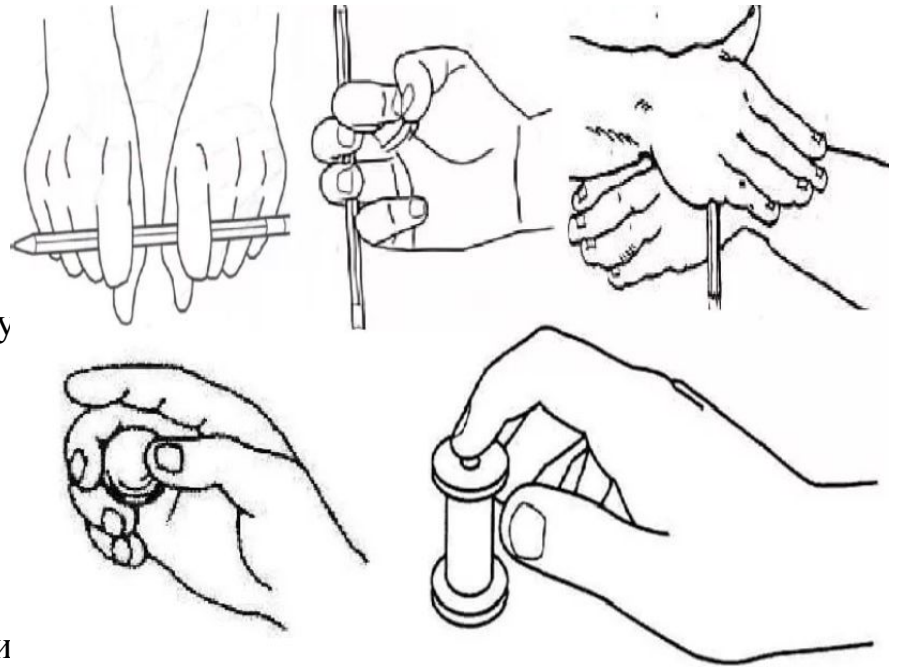
*Содержание упражнения*

Перетирающими движениями кончиками пальцев перекатывать ручку вперед-назад, слегка нажимая на нее.

Аналогично сделать самомассаж кончиков среднего и большого пальцев, большого и безымянного, большого пальца и мизинца.

*Дозировка:*

До 4-5 движений-



# Дыхательная гимнастика

Полезьа дыхательных упражнений для детей Хотя дыхательная гимнастика для детей состоит из простых упражнений, многие семьи ощутили ее благотворное влияние на здоровье ребенка. Это связано с тем, что во время выполнения упражнений на дыхание для детей кровь активно насыщается кислородом. В результате улучшается работа сердечно-сосудистой системы, головного мозга, легких, нервной системы, органов пищеварения. Выполнение упражнений для дыхательной гимнастики для детей – отличная профилактика заболеваний органов дыхания. Такая гимнастика укрепляет иммунитет ребенка, развивает еще не совсем совершенную дыхательную систему малыша.



# Дыхательные упражнения для детей от 5 до 7 лет

«Хомячок». Ребенок изображает

хомячка – надувает щеки и так

проходит несколько шагов.

Затем оборачивается, хлопает себя

по щекам, выпуская воздух.

«Роза и одуванчик». Ребенок стоит

прямо. Глубокий вдох носом – «нюхает

розу», выдох – максимально выпуская

воздух, «дует на одуванчик».

«Ворона». Малыш стоит, опустив руки и

слегка расставив ноги. Вдох – руки

широко разводятся в стороны (крылья),

выдох – медленно

опускаются руки, ребенок произносит:

«Карrrrrr».



«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

«Дождик»

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)

Дождик бегаёт по крыше- Встать друг за другом «паровозиком»

**Бом! Бом! Бом!** и похлопывать друг друга по спине.

**По веселой звонкой крыше-**

**Бом! Бом! Бом!**

**Дома, дома посидите-** Постукивание пальчиками.

**Бом! Бом! Бом!**

**Никуда не выходите-**

**Бом! Бом! Бом!**

**Почитайте, поиграйте-** Поколачивание кулачками.

**Бом! Бом! Бом!**

**А уйду-тогда гуляйте-**

**Бом! Бом! Бом!**

**Дождик бегаёт по крыше-** Поглаживание ладошками.

**Бом! Бом! Бом!**

**По веселой звонкой крыше-**

**Бом! Бом! Бом!**





## САМОМАССАЖ

### «Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

Летели утки Слегка касаясь пальцами,

Над лесной опушкой, провести по лбу 6 раз

Задели ели Слегка касаясь пальцами,

Самую макушку, провести по щекам 6 раз

И долго елка Указательными пальцами

Ветками качала... массировать крылья носа

по кругу от себя



# ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА

## ДОЖДИК

Приплыли тучки дождевые:

- Лей, дождь, лей!

Дождинки пляшут, как живые!!!

- Пей, земля, пей!

И деревце, склоняясь,

Пьет, пьет, пьет!

А дождь неугомонный

Льет, льет, льет.

## СЧИТАЛОЧКА

Я прошу подняться

Вас – это «раз»,

Повернулась голова-

Это «два».

Руки вниз, вперед,

Смотри – это «три».

С силой их к плечам

Прижать – это «пять».

Всем ребятам тихо

Сесть – это «шесть».



# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

## УГОЛКИ

Задачи: учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

Содержание игры:

Дети становятся возле деревьев или в кружочках начерченных на земле. Один из играющих оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говорит» Мышка, мышка продай мне свой уголок». Та отказывается. Ведущий идёт с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а ведущий в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, оставшийся без уголка становится на середину.



## КЛАССЫ

Задачи: учить детей прыгать на полусогнутые ноги.

Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Содержание игры: На асфальте нарисованы классики (5 - 6). Ребенок берет плоский камешек и бросает его в первый класс. Потом прыгает на двух ногах в первый класс, поднимает камушек и прыгает назад. Бросает камушек во второй класс, а сам прыгает сначала в первый класс, а из него во второй. Так же само поднимает камушек и прыгает через первый класс.

Затем бросает в третий класс и так дальше, пока не выйдет за линию класса. После этого начинают прыгать остальные дети.

Когда очередь подойдет снова к первому ребенку, он берет свой камушек и бросает в тот класс, в который раньше не попал. Так по очереди играют все дети. Выигрывает тот ребенок с группы, который пройдет все классы первым.

# Кросс 2019



# Целевые прогулки



«АТЫ-БАТЫ!»  
(23 февраля)



Благодаря системной работе, сотрудничеству с родителями у детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

В процессе наблюдений выяснилось, что дети осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья.

У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого. На родительских собраниях, консультациях, родители учились оценивать здоровье ребенка.

Родители стали больше уделять времени и внимания формированию у детей полезных привычек, стали внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек. Просветительская работа среди родителей через уголок информации, консультации, родительские собрания дала положительные результаты.

Таким образом, мною установлено, что если: правильно организовать развивающую среду, учитывать возрастные особенности детей, привлекать к работе по ЗОЖ родителей, систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

