

«Система работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

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

В. А. Сухомлинский

Цель проводимой работы:



- Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем.

Задачи:

- Сформировать навыки здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом;
- Обеспечить дошкольника необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;
- Обогащать знаниями о здоровом образе жизни через различные виды деятельности.

**Закаливание
организма**

**Рациональный
режим.**

**Обеспечение
стабильного
психоэмоционального
состояния**

**Основные
компоненты
здорового
образа жизни**

**Физическая
нагрузка**

**Правила
личной
гигиены**

**Правильное
питание.**



Режим дня

Режим дня устанавливается с учетом:

- ❖ - времени пребывания детей в группе
- ❖ - возраста детей
- ❖ - сезонных изменений
- ❖ - требований действующих СанПинНов

Организация питания

- ❖ Соблюдение режима питания;
- ❖ Гигиена приема пищи;
- ❖ Соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- ❖ Эстетика организации питания (сервировка);
- ❖ Индивидуальный подход к детям во время приема пищи
- ❖ Правильный подбор и расстановка мебели



Физическая нагрузка

- ❖ Физические упражнения;
- ❖ Занятия по физической культуре;
- ❖ Физкультминутки;
- ❖ Гимнастика утренняя;
- ❖ Гимнастика после дневного сна ;
- ❖ Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- ❖ Подвижные и спортивные игры



Закаливание

- ❖ соблюдение температурного режима в течение дня
- ❖ правильная организация прогулки и её длительность,
- ❖ соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей:
- ❖ облегчённая одежда для детей в дошкольных группах
- ❖ дыхательная гимнастика после сна;
- ❖ утреннее умывание;
- ❖ мытьё прохладной водой рук по локотки
- ❖ мытьё рук перед едой;
- ❖ полоскание полости рта;
- ❖ сон при открытых форточках в тёплый период года
- ❖ воздушно-солнечные ванны;
- ❖ проветривание помещений;
- ❖ утренний прием на улице



Формы работы по приобщению детей к здоровому образу жизни

- ❖ Занятия;
- ❖ Игры и игровые ситуации;
- ❖ Беседы;
- ❖ Театрализованные представления;
- ❖ Чтение художественной литературы;
- ❖ Продуктивная деятельность;
- ❖ Физкультурные досуги, праздники, экскурсии;



Формы взаимодействия с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей

- ❖ информационные стенды;
- ❖ рекламные буклеты;
- ❖ анкетирование
- ❖ тематические выставки;
- ❖ библиотека здоровья;
- ❖ информационные уголки здоровья;
- ❖ консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбереженья;
- ❖ родительские собрания;
- ❖ открытые показы;
- ❖ мастерклассы
- ❖ спортивные досуги и праздники с участием родителей;
- ❖ приобщение родителей к участию в соревнованиях

Работа с родителями

- - Собрания
- - Открытые показы
- - Мастерклассы
- - Праздники
- - Соревнования
- Проекты



Проекты

- ❖ «Здоровячок»
- ❖ «Господин Лук»
- ❖ «Огород на окне»
- ❖ «Здоровое питание»
- ❖ «Игра для ребенка»
- ❖ «Мой четвероногий друг»



Организация развивающей среды в группе



Игры

На дыхание:

- ❖ «Ветерок»
- ❖ «Аквариум»
- ❖ «Сдуй бабочку»

Дидактические:

- «Сварим кашу»
- «Ателье»
- «Закрой двери»
- «Рассели по домикам»



Игры

Спортивные:

- ❖ «Достань мяч»
- ❖ «Пройди по кочкам»
- ❖ «Ловушка» «Сделай фигурку»
- ❖ «Киндерловушка»
- ❖ «Лягушка-ловушка»
- ❖ «Серсо» «Лыжи»
- ❖ «Колпачок»
- ❖ «Моталочки»
- ❖ «Допрыгни до мяча»



Игры

Сенсорные:

- ❖ Мешочки с грибочками
- ❖ Мешочки с пуговицами
- ❖ «Чудесный мешочек»
- ❖ «Чудо дерево»
- ❖ «Слоненок»
- ❖ «Тактильные дощечки»
- ❖ «Накорми животное»



Игры

Закаливающие

- ❖ Массажные дорожки
- ❖ Массажные варежки
- ❖ Мешочки с наполнителями
- ❖ Мешочки с песком
- ❖ Косички



Картотека

- ❖ Подвижные игры
- ❖ Гимнастика после сна
- ❖ Релаксационные игры
- ❖ Самомассаж
- ❖ Дыхательная гимнастика
- ❖ Считалки
- ❖ Пальчиковые игры
- ❖ Физминутки



Участие в спортивных мероприятиях



Спасибо за внимание

Будьте здоровы