Воспитание здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

подготовила презентацию:

воспитатель МБДОУ ДС №45,
с. Тхамаха, Сурикова Н.С.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

- Здоровье.
- Здоровый образ жизни.
- Комплексная модель оздоровительной деятельности ДОУ.
- Образовательная среда.
- Проектирование.
- Профессиональная компетентность педагогов.
- Модульно-тематическое планирование.
- Проблематика, формы и методы работы с педагогами.

ЗДОРОВЬЕ – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физических дефектов.

Здоровье человека

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ
20%

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
10%

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА
20%

ОБРАЗ ЖИЗНИ
50%

Цель **здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.**

- Отказ от вредных привычек
- Закаливание
- Оптимальный двигательный режим
- Рациональное питание
- Личная гигиена
- Положительные эмоции
- Высоконравственное отношение к обществу, природе

ЗОЖ

Направления работы ДОУ по воспитанию здорового ребёнка

- ***Создание условий для физического воспитания дошкольников и снижения их заболеваемости.***
- ***Повышение профессионального мастерства педагогов ДОУ по вопросам оздоровления детей.***
- ***Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач усилиями всех специалистов дошкольного учреждения.***
- ***Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада, семьи и социума.***

Комплексный подход к созданию ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

- **Образовательная среда** – совокупность образовательного процесса, особенностей его организации, а также его программно-методического, учебно-материального, материально-технического, психолого-педагогического, медико-социального обеспечения (в том числе предметно-развивающей среды, медицинского сопровождения, питания).

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

(нормативно-правовое, программно-методическое обеспечение реализации системы, создание оздоровительной предметно-развивающей среды)

Формирование интегративных качеств ребёнка

- Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.
- Любознательный, активный.
- Эмоционально отзывчивый.
- Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.
- Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения.
- Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту.
- Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе.
- Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности.
- Овладевший необходимыми умениями и навыками.

Модель оздоровительной деятельности ДОУ

Оздоровительная деятельность в ДОУ

№ /п	Направления и мероприятия	Возрастная группа	Особенности организации	Продолжи тельность
1	2	3	4	5
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ				
1. Культурно-гигиенические навыки				
2. Культура питания				
3. Познание своего организма				
4. Основы безопасности собственной жизнедеятельности				

Технология оздоровления и нетрадиционные технологии

Гимнастика для спины и стопы

- **ТЕХНОЛОГИИ:**
- ***Элементы хатха-йоги.***

Упражнения на улучшение осанки, укрепление стопы, развитие гибкости.

Упражнения для формирования правильной ОСАНКИ

- ***-1. Проверка осанки, стоя у «стены осанки».***

Хорошая осанка в положении стоя означает, что плечи слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено.

Упражнения для формирования правильной ОСАНКИ

- ***-1. Проверка осанки, стоя у «стены осанки».***

Хорошая осанка в положении стоя означает, что плечи слегка отведены назад, грудная клетка расправлена, а туловище выпрямлено.

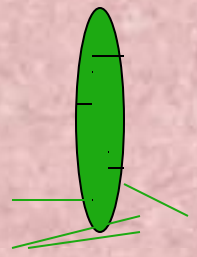
Упражнение для проверки осанки

Встать у стены осанки.

- ***Огуречик, огуречик – интересный человечек.***

(Напряжение и расслабление мышц спины через вхождение в образ огуречика.)

- ***Плечи расправляет, головку поднимает.*** (Стоять ровно, лопатки сблизить, голову гордо поднять.)
- ***И стоит, как часовой, возле грядки полевой.*** (Спина прямая, плечи отвести назад.)



Упражнения для формирования правильной ОСАНКИ

- -2. ***Выполнение движений руками, ногами, туловищем, плотно прижавшись к стене.***
- -3. ***Выполнение движений из и.п. – стоя, сидя на стуле, сидя на коленях, лёжа на спине и животе.***

Упражнение «Оса» (формирование осанки)

- ***Посмотрите на осу, на крылатую красу:*** (Стоя, ноги вместе, спина прямая, повороты головы вправо за правое плечо, затем влево за левое плечо до упора – там «оса».)
- ***Спинка прямая, талия тонкая,***

А жало звонкое! (Гордо поднять голову на вытянутой шее, развернув плечи. Свести лопатки.)

Упражнения для формирования правильной ОСАНКИ и стопы

-4. Ходьба с предметами на голове, ходьба спиной вперёд по начерченной на полу линии и без неё.

-5. Упражнения на тренажёрах.

-6. Разные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, пружинящим шагом и др.).

-7. Захватывание стопами предметов.

Игры и упражнения для стоп из разных и.п. (лёжа на спине, на животе; сидя на стуле, на полу; стоя, стоя на носках, с сомкнутыми носками и др.).

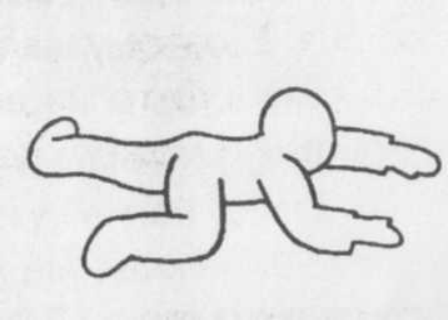
Упражнение «Гусеничка»

- ***Ножку ставим на носок, а потом на пятку.***

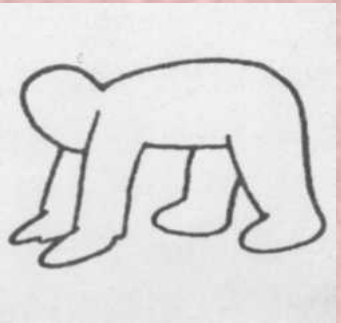
Гусеничка идёт, значит, всё в порядке. (Ходьба перекатом с пятки на носок одноимённым и разноимённым способом.)

ИГРА ПОЗ «ЗВЕРОБАТИКА»

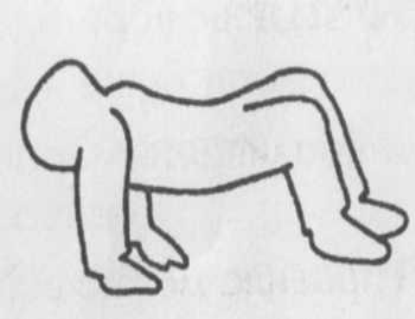
«СОБАЧКА»



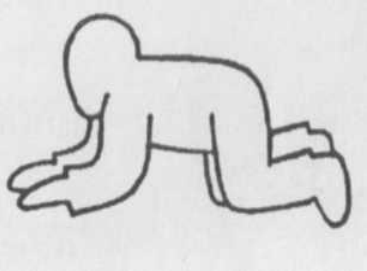
«ЧЕРВЯЧОК»



«МЕДВЕЖОНОК»

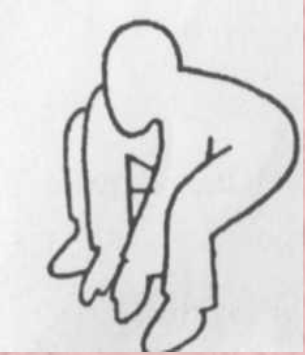


«ПАУЧОК»



«КОШКА»

«ГУСЬ»



«ЛЯГУШОНОК»

Этапы выполнения упражнений дыхательной гимнастики

- *Принять игровую позу и зафиксировать её.*
- *Расслабиться.*
- *Сосредоточиться на дыхательном упражнении.*
- *Сделать вдох.*
- *Выполнить дыхательное упражнение.*
- *Расслабиться, сменив позу.*

Дыхательное упражнение «ДЕЛЬФИН»

И.п. любое (стоя, сидя, лёжа на животе, руки вдоль туловища).

Дельфин нырял, дельфин дышал: (Вдох.)

« Буль-буль…»

(Наклониться вперёд, руки отвести назад-вверх. Выдох. Расслабиться.).

Дыхательное упражнение «ВОДОЛАЗ»

И.п. о.с.

Три, два, раз! Входит в море водолаз.

Трубку проверяет, в трубку выдыхает: (Вдох – пауза.)

«Фу-фу-фу…» (Короткие выдохи в кулак.)

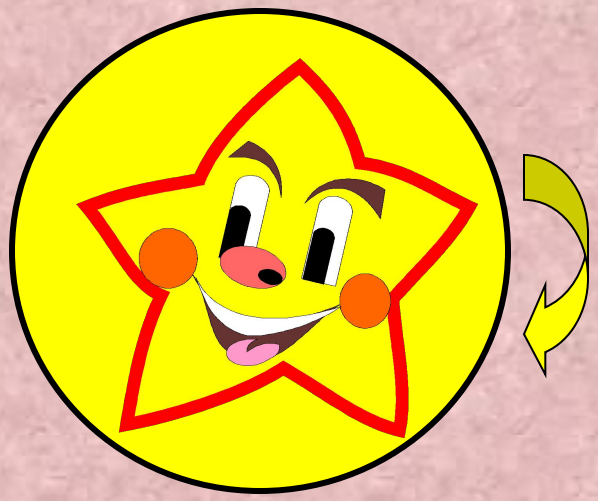
Гимнастика для глаз

- **ТЕХНОЛОГИИ:**

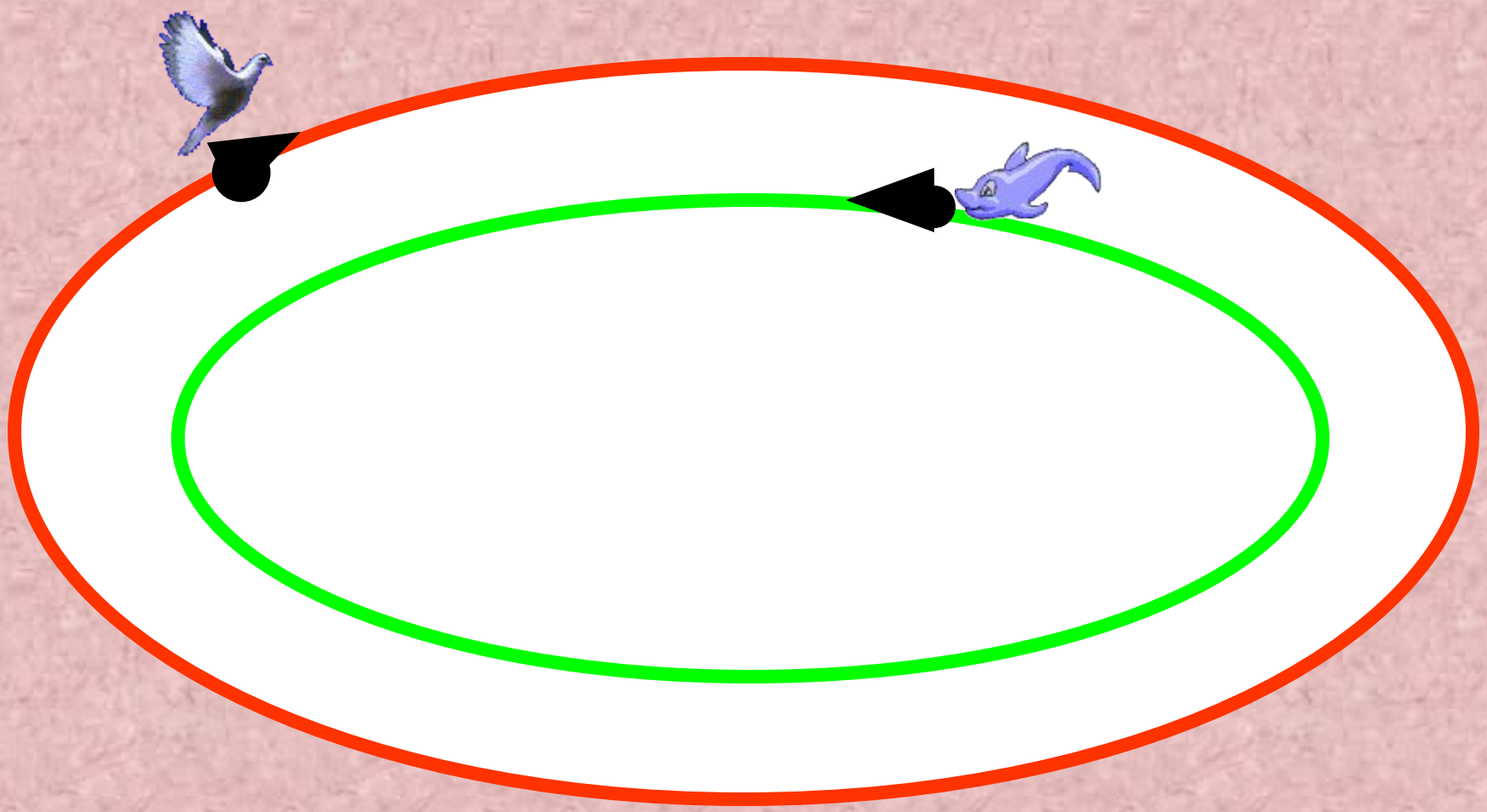
- ***Метод коррекции зрения В.Ф. Базарного (использование тренажёров).***
- ***Упражнения для глаз из системы хатха-йоги (движения глаз по всевозможным направлениям).***

ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЁРЫ

ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЁР

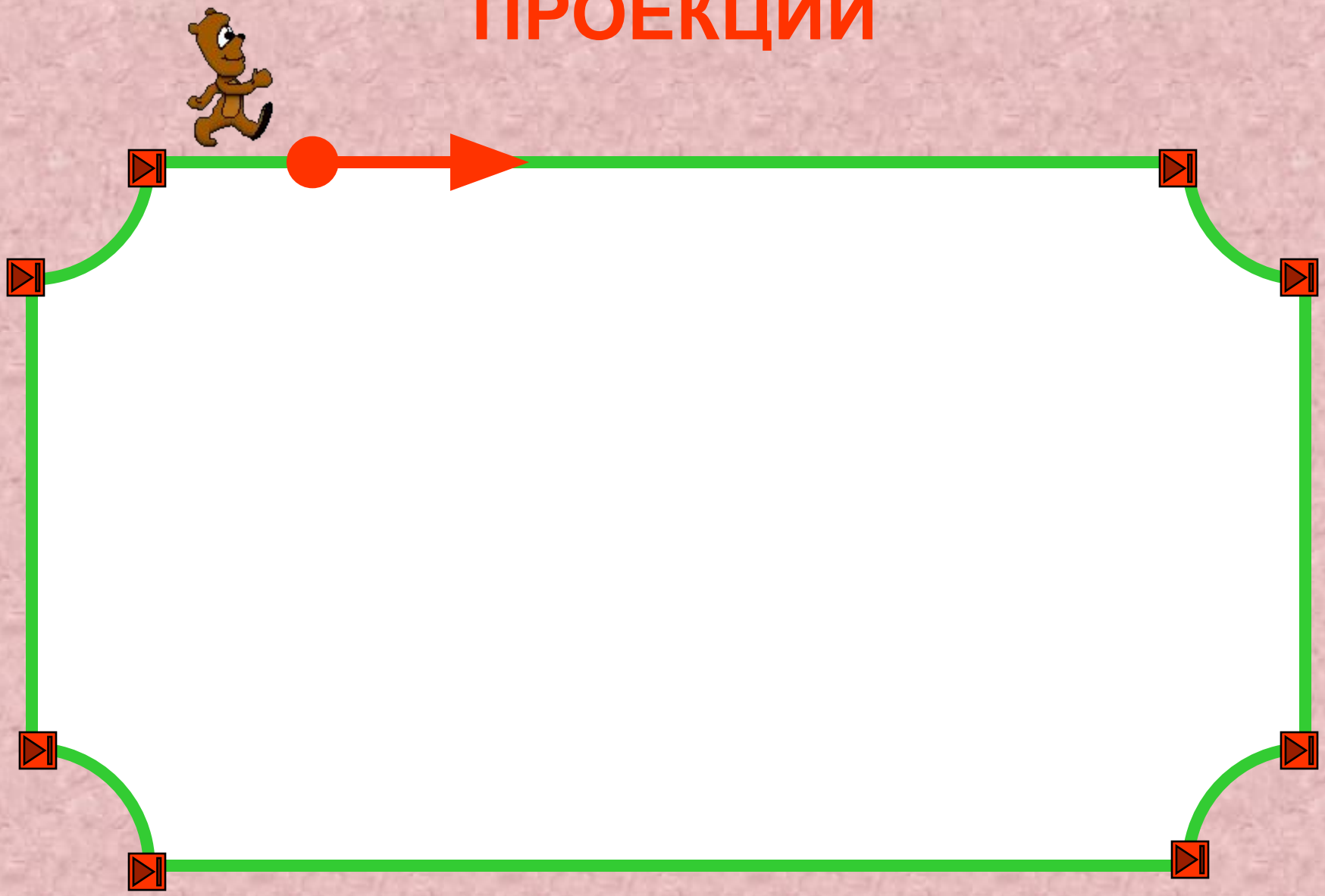


ЗРИТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРОЕКЦИИ



ЗРИТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРОЕКЦИИ

ЗРИТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРОЕКЦИИ



Игровой закаливающий массаж и самомассаж

ЦЕЛЬ:

улучшение работы кровотока и деятельности различных органов и систем.

ТЕХНОЛОГИИ:

- ***Массаж биологически активных зон по А. А.Уманской (реабилитация часто болеющих и ослабленных детей, профилактика ОРВИ).***
- ***Массаж пальцев (элементы восточной медицины).***

Массаж разных частей тела

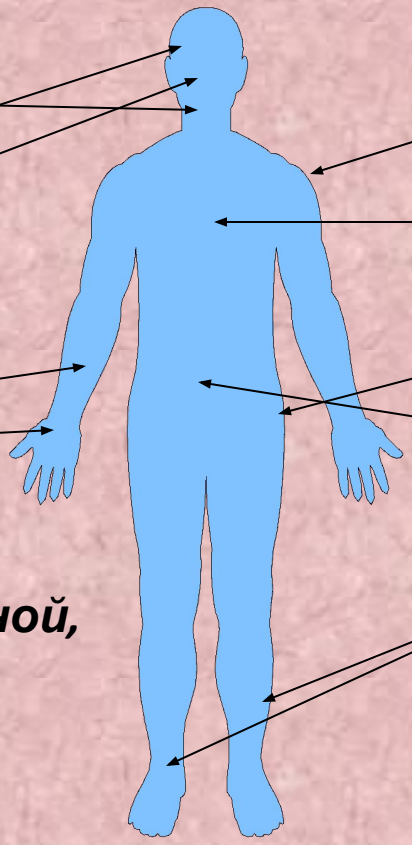
ШЕИ

ГОЛОВЫ

ЛИЦА

РУК

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ЗОН ***(ушной, воротниковой, лобной, носовой, ладони)***



СПИНЫ

ГРУДИ

БЕДРА

ЖИВОТА

НОГ

Массажные приёмы

- ***Поглаживание***
- ***Растирание***
- ***Разминание***
- ***Вибрация***

(поколачивание, постукивание, похлопывание, надавливание)

САМОМАССАЖ БЕДРА

«ДОЖДИК»

Дождик, дождик,
капелька,
Водяная
сабелька.
Лужу резал, лужу
резал; резал,
резал, не разрезал.
И устал,
и перестал.

Легко, в ритме стихотворения постукивать пальчиками по бёдрам.

Делать пилящие движения рёбрами ладоней.

Поглаживать бёдра ладонями.

Виды закаливания детей младшего возраста

- *Воздушные ванны для тела.*
- *Хождение босиком.*
- *Контрастное воздушное закалива*
- *Водные контрастные ванны для*
- *Закаливание носоглотки. Полоскания рта и горла.*

Ступени закаливания

ПОЛОСКАНИЕ РТА И ГОРЛА

Закаливание детей 3-4 лет

ВИДЫ ЗАНЯТИЙ	ПРИЁМЫ И СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ	ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ	ОТВЕТСТ-ВЕННЫЕ
Утренняя гимнастика.	Выполнение упражнений в шортах и майках. Ходьба по «дорожкам здоровья».	Ежедневно в зале или на открытом воздухе (летом). Длительность 10 мин.	Воспитатели.
«Минутка здоровья».	Игровой закаливающий самомассаж.	Ежедневно на занятиях или вне их. Длительность 3 мин.	Педагоги ДОУ.
Игры на прогулке, физ. упражнения.	В зимний период держат снег в ладошках, затем растирают ручки. Летом игры с водой. Дыхательная гимнастика	Ежедневно на прогулке во время проведения игр.	Воспитатели.
Физкультур-ное занятие	Закаливающие игры. Контрастные воздушные ванны. Ходьба босиком по «дорожкам здоровья.	2 раза в неделю. Одно физ. занятие на воздухе.	Воспитатели, инструктор по физ. культуре.

Закаливание детей 3-4 лет

ВИДЫ ЗАНЯТИЙ	ПРИЁМЫ И СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ	ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ	ОТВЕТСТ-ВЕННЫЕ
Гимнастика после дневного сна.	Солевые дорожки. Массажёры-тренажёры. Контрастные воздушные ванны.	2 раза в неделю 5 мин Ежедневно 3-5 мин. 1 раз в неделю.	Воспитатели, младшие воспитатели.
Уроки гигиеничес-кой культуры.	Контрастные ванны для рук. Омовение рук холодной водой (т = +18). Полоскание рта и горла. Водный душ.	2 раза в неделю. Ежедневно. Ежедневно после каждого приёма пищи. Летом, после прогулки	Воспитатели.
Домашнее задание.	Ходьба босиком утром или перед сном. Растирание рук, ног, туловища. Омовение рук прохладной водой. Сон в проветренной комнате.	В выходные дни. Дома перед сном.	Родители.

Десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Берегите и укрепляйте свое здоровье.
Будьте здоровы!