

***ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА***

***«РУКА ОБ РУКУ ПО ТРОПИНКЕ  
ЗДОРОВЬЯ»***

**ТЕРЕХОВА Ю.А.**

# **ВЫБРАННАЯ СИСТЕМА ОХВАТЫВАЕТ ВСЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС**

- ▣ *Организованные занятия***
- ▣ *Игры***
- ▣ *Праздники***
- ▣ *Развлечения***
- ▣ *Свободная деятельность.***

# ЦЕЛЬ:

**Сформировать у дошкольников основы  
здорового образа жизни и добиться  
осознанного выполнения  
элементарных правил  
здоровьесбережения.**

# ЗАДАЧИ:

## ❖ **Оздоровительные:**

- охрана и укрепление здоровья детей;
- закаливание;
- развитие движений.

## ❖ **Воспитательные:**

- формирование нравственно-физических навыков;
- формирование потребности в физическом совершенстве.

## ❖ **Образовательные:**

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- получение элементарных знаний о своем организме; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

Глазырина Л.Д.

## ГРУППЫ СРЕДСТВ:

- физические упражнения;
- физкультминутки и паузы;
- эмоциональные разрядки;
- гимнастика (оздоровительная после сна);
- пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная;
- подвижные и спортивные игры;
- самомассаж;
- психогимнастика;
- регулярные прогулки на свежем воздухе;
- солнечные и воздушные ванны;
- водные процедуры;
- витаминотерапия;
- закаливание

## Пальчиковые игры

Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка.

В группе создана картотека стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. Широко используются пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках.

## **ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Массаж глаз** – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза. Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Использовать можно на занятиях рисования, при рассматривания картин, при длительном наблюдении.

**Зрительные ориентиры (пятна)** – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

**Красный** – стимулирует детей в работе. Это сила внимания.

**Оранжевый, жёлтый** – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.

**Синий, голубой, зелёный** – действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимают напряжение во время занятий, игр.

# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА СОДЕЙСТВУЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:

- ◆ личная гигиена;
- ◆ проветривание;
- ◆ влажная уборка;
- ◆ режим питания;
- ◆ сон;
- ◆ правильное мытьё рук;
- ◆ обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни;
- ◆ ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

**Все навыки, умения, привычки закрепляются и используются в работе с детьми в валеологических и экологических беседах, проектах.**



# *МУЗЫКОТЕРАПИЯ*

Один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно на наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Используем мелодии на занятиях, перед сном, в играх. Ребёнка успокаивает ласковое обращение, монотонность пения. Звуки флейты расслабляют детей, звуки “шелеста листьев”, “шума моря” и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них.

# СОТРУДНИЧЕСТВО С РОДИТЕЛЯМИ

*В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:*

- ✓ родительские собрания
- ✓ консультации
- ✓ спортивные праздники
- ✓ праздники здоровья
- ✓ дни открытых дверей
- ✓ папки-передвижки
- ✓ беседы

## ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ, ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



## *ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ*



# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАЗРЯДКА, ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА





# ***ЗАКАЛИВАНИЕ, ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ***



# ***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСАНКИ***





**Все эти приёмы позволяют нам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни.**

**У родителей и у нас одна цель – воспитывать здоровых детей.**