

ТЕХНОЛОГИЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ  
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ И НА ПРОГУЛКЕ

Подготовили: Инструктора по  
физической культуре  
Свиридова С.А., Кауц И. Л.

## Факторы, влияющие на формирование детского организма:

- окружающая среда-состояние экологии;
- социальный уровень семьи;
- малоподвижный образ жизни;
- наследственность;
- нервное перенапряжение, стрессы.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЕНКА**

ПСИХО-  
ЛОГИЧЕСКИЙ  
КОМФОРТ

РАЦИОНАЛЬНЫЙ  
РАСПОРЯДОК  
ДНЯ

СИСТЕМА  
ЗАКАЛИВАНИЯ

ОПТИМАЛЬНЫЙ  
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ  
РЕЖИМ

ЭКОЛОГО-  
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ  
УСЛОВИЯ

ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



С целью оздоровительного режима в семье и ДОО необходимо соблюдать режим дня.

Дома ребенок должен:

- Умываться по утрам и вечерам, чистить зубы, принимать душ, мыть руки перед каждым приемом пищи и по мере загрязнения;
- Самостоятельно одеваться и раздеваться;
- Класть вещи и игрушки на свое место;
- Вовремя ложиться спать.

В детском саду сохранение и укрепление здоровья основывается на следующих направлениях:

- 1). Привитие основ гигиенических навыков;
- 2). Обучение уходу за своим телом, навыкам самообслуживания;
- 3). Формирование элементарных представлений об окружающей среде и мире;
- 4). Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- 5). Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- 6) Ежедневные процедуры закаливания
- 7) Дни здоровья

Формы работы с родителями по укреплению здоровья детей:

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (*индивидуальные и групповые*) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду.
5. Показ занятий и режимных моментов для родителей.
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада.
8. Организация совместных дел (*совместные физкультурные досуги, праздники, конкурсы, викторины*).
9. Наглядные уголки для родителей, папки – передвижки, фото газеты, буклеты.
10. Анкетирование, тесты.

В основе взаимодействия дошкольного учреждения и семьи лежит сотрудничество.



# Оздоровительные упражнения:

- 1. «Снеговик»
- Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.
- 2. «Дерево»
- Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.
- 3. «Яйцо» Спрячемся от всех забот, только мама нас найдет. Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.



## Упражнение «Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять.

---

Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на стул и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться.



## Плюсы прогулки:

- повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;
- содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- формирует здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение;
- формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- идет ускоренное развитие речи через движение;
- воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;
- развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.

«Движение может заменить  
лекарство – но ни одно лекарство  
не заменит движения»  
Ж. Тассо.



**ЗДОРОВЫМ  
БЫТЬ  
ЗДОРОВО!**

