



ЗОЖ В ДЕТСКОМ

САДУ

СТАРШАЯ ГРУППА

- ▶ Очень важно прививать полезные привычки детям младшего возраста. Когда ребенок начинает осознавать себя и свою связь с окружающим миром, его нужно учить здоровому образу жизни. Но делать это нужно осторожно, не перегружая мозг малыша потоком научных знаний, а стараясь выработать в ребенке умение размышлять, чувствовать свой организм и делать соответствующие выводы.



Формировать здоровый образ жизни нужно систематически и последовательно. При этом ребенок может не осознавать, что его обучают, он просто получает интересные и важные знания, которые приме



Полезные привычки появляются благодаря специальной методике. Ребенок должен понять, что нет ничего ценнее здоровья и жизни человека. Уяснить, что человек сам ответс



Мероприятия по воспитанию ЗОЖ у дошкольников

- ▶ Наблюдение;
- ▶ Беседа с использованием игр;
- ▶ Занятия с наглядными пособиями;
- ▶ Чтение книг, историй, сказок о вредных и полезных привычках;
- ▶ Заучивание стихотворений о здоровом образе жизни;
- ▶ Проигрывание ситуаций с помощью игр и театральных сценок;
- ▶ Работа с родителями детей, ведь мама и папа – пример для сыновей и дочерей.
- ▶ Для укрепления здоровья дети занимаются физкультурой и спортом. Очень популярны подвижные игры, развивающие занятия, динамические паузы. Важно научить ребенка правильной релаксации и гимнастике: пальчиковой, дыхательной, для глаз, бодрящей и пр.

Правила ЗОЖ

В детском саду ребенок должен усвоить следующие правила здорового образа жизни.

- ▶ Первое правило – для хорошего слуха и чистых ушей:
- ▶ Нельзя ковырять в ушах, можно повредить барабанную перепонку.
- ▶ Вода не должна попадать в уши, это опасно для слуха.
- ▶ Сильный ветер может застудить уши, и они заболят. Уши нужно прятать в шапке.
- ▶ Не любят уши сильный шум.
- ▶ Чтобы уши были чистые, надо чистить их ватной палочкой. Глубоко не толкать, аккуратно чистить.

Второе правило – для зорких глаз:

- ▶ Лежа читать и близко смотреть телевизор нельзя.
- ▶ Трогать глаза грязными руками нельзя.
- ▶ Не забывать про гимнастику для глаз.
- ▶ Глаза, брови и ресницы любят умываться.

Третье правило – для чистой кожи:

- ▶ мыло и вода – лучшие друзья кожи.
- ▶ Нельзя кожу колоть и давить на нее.
- ▶ Рану на коже нужно промыть и обработать от инфекции.
- ▶ После ванны нужно хорошо вытереться.
- ▶ Грязное белье опасно для здоровья.
- ▶ Нельзя носить чужую одежду и обувь.

Четвертое правило – для ПОДВИЖНОСТИ РУК И НОГ:

- ▶ Утренняя гимнастика – закон.
- ▶ Нет — неудобной обуви.
- ▶ Варежки нужны в мороз, в них надо прятать руки.
- ▶ 4 Длинные ногти – некрасиво и опасно, можно пораниться.
- ▶ Плавание – хорошая закалка.
- ▶ Пятками по песку – все болезни прочь.

Пятое правило – для красивой осанки:

- ▶ Позу менять через 15 — 20 минут.
- ▶ Делать физкультуру для мышц спины, живота и позвоночника.
- ▶ Голову класть нужно на невысокую подушку.
- ▶ Тяжесть поднимать нельзя.
- ▶ Нельзя ходить на высоких каблуках.

Шестое правило – о правильном питании:

- ▶ Есть по режиму.
- ▶ Нельзя торопиться во время еды.
- ▶ На столе должны быть полезные продукты.
- ▶ На ходу есть нельзя.
- ▶ Холодная и горячая пища не может быть полезной.
- ▶ От переедания болит живот.

Седьмое правило – для крепости зубов:

- ▶ Грызть орехи нельзя.
- ▶ Чередовать горячую и холодную пищу нельзя.
- ▶ После каждого приема пищи нужно полоскать рот.
- ▶ 4. Утром и перед сном – чистить зубы.
- ▶ Побывать у стоматолога нужно раз в полгода.

Восьмое правило – о правильном ОТДЫХЕ:

- ▶ Душ перед сном – обязательно.
- ▶ Пить много воды перед сном нельзя.
- ▶ Спать нужно в проветренной комнате.
- ▶ Час до сна – тихий час, без телевизора, компьютера и громкой музыки.
- ▶ Спать нужно в тишине.
- ▶ Ложиться спать и вставать нужно по режиму дня.



Пословицы

- Чистота – залог здоровья.

- Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

- Если хочешь быть здоров – закаляйся.

- В здоровом теле – здоровый дух.

- Кто аккуратен, тот людям приятен.

- Чистота – лучшая красота.

*Загадки про спорт и
здоровый образ жизни*

Он лежать совсем не
хочет.
Если бросить, он
подскачет.
Чуть ударишь, сразу
вскачь,
Ну, конечно – это ...

(Мяч)



Деревянные кони
по снегу скачут,
А в снег не
проваливаются.

(Лыжи)



Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня?

(Коньки)



Палка в виде запятой
Гонит шайбу перед собой.

(Клюшка)

Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на
нем,
Только лучше правь
рулем.

(Велосипед)



Игры

Дети любят играть в подвижные игры. Это можно использовать на занятии по формированию здорового

о



Биоэнергопластика - здоровьесберегающая технология в ДОУ

- ▶ · «био» — человек как биологический объект;
- ▶ · «энергия» — сила, необходимая для выполнения определенных действий;
- ▶ · «пластика» — плавные, раскрепощённые, эмоционально выразительные движения тела.
- ▶ Биоэнергопластика - это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кистей рук.

Преимущества биоэнергопластики:

- ▶ помогает длительно удерживать интерес ребенка к занятию;
- ▶ создает положительный эмоциональный настрой ребенка;
- ▶ активизирует внимание, мышление;
- ▶ развивает чувство ритма, ориентировку в пространстве;
- ▶ совершенствует артикуляционную и пальчиковую моторику.

Особенности работы с применением биоэнергопластики:

- ▶ 1. Знакомство с артикуляционным упражнением по стандартной методике. Отработка его перед зеркалом. Рука в упражнение не вовлекается. Педагог, демонстрирующий упражнение, сопровождает показ одной рукой.
- ▶ 2. К артикуляционному упражнению присоединяется ведущая рука.
- ▶ 3. Движения кисти руки должны стать раскрепощенными, плавными.
- ▶ 4. Постепенно подключается вторая рука. Таким образом, ребёнок выполняет артикуляционное упражнение или удерживает позу с одновременными движениями обеих рук, которые имитируют движения артикуляционного аппарата.
- ▶ 5. С целью повышения заинтересованности ребёнка в таких упражнениях применяются игровые персонажи « Волшебные перчатки», «Обезьянка», счёт, музыка, стихи.

Давайте поиграем!

- ▶ Упражнение «Слонёнок»
- ▶ Я водичку набираю и ребятку поливаю! Буду подражать слону, губы «хоботом» тяну. А теперь их отпускаю, и на место возвращаю.

(На первую, вторую строчку сложить пальцы «щепоткой», губы сомкнуты «хоботоком». На третью и четвертую – разжать ладошки, губы расслабить).

Упражнение «Бегемотик»

- ▶ Широко открыли ротик –получился бегемотик! А затем закрыли рот – отдыхает бегемот.

(На первую строчку большой палец опустить вниз, 4 сомкнутых пальца поднять вверх; открыть широко рот, язык свободно лежит во рту. Удерживать положение. На вторую строчку - расслабить ладони, закрыть рот)



Спасибо за
внимание!