

# Учимся быть здоровыми

Здоровый образ жизни в ГБОУ ЦО №633  
Калининского района СПб  
Воспитатель Шишова Г.Е.

# Актуальность темы

- В настоящее время жизнь ставит перед нами много задач, среди которых наиболее актуальной является сохранение здоровья детей. Немногие родители могут сказать, что их дети вполне здоровы. Статистика говорит следующее: 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% приходят в школу абсолютно здоровыми. В Санкт-Петербурге 10-15% детей в дошкольных учреждениях имеют первую группу здоровья.

- Ребенок, посещающий детский сад, проводит в нём большую часть своего активного времени (до 80%). Поэтому именно в ДОО необходимо сосредоточить все усилия на том, чтобы сохранить и улучшить здоровье детей.
- Дошкольный возраст – самый благоприятный для выработки правильных привычек и навыков здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением ребёнка методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

# Методическое обеспечение валеологического воспитания

## ДОШКОЛЬНИКОВ

- Словесные методы

- Рассказ педагога
- Рассказы детей
- Беседа
- Чтение ,стихи
- игры

- Наглядные методы

- Наблюдение
- Анализ изображений, таблиц, муляжей, схем
- Слайды, диафильмы, кинофильмы
- Театрализованная деятельность
- Личный пример взрослого
- Информационно-агитационные стенды
- консультации

- Практические методы

- Упражнения
- Игры
- Опыты
- Моделирование
- Экспериментирование
- Закаливание
- Демонстрирование ситуаций, несущих опасность для здоровья ребёнка

# Задачи по формированию ЗОЖ

- Помочь ребёнку осознать, что главная ценность жизни - это здоровье человека, за которое он должен отвечать, и поддерживать свой организм в естественном, здоровом состоянии.
- Вооружить детей знаниями о себе, о своей индивидуальности, информацией по основам личной гигиены и охране своего здоровья.
- Формирование умения ориентироваться в чрезвычайных ситуациях, знать причины их возникновения.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

- Тематические занятия длительностью 25 - 30 минут следует проходить в течение всего учебного года, 2 раза в месяц. В процессе воспитания здорового образа жизни у детей, наряду с занятиями, в ходе которых также решаются задачи по закреплению словаря, в обязательном порядке необходима предварительная работа, которая ведется в свободное от занятий время с опережением данных занятий на одну неделю.
- Как во время проведения занятий, так и в ходе предварительной работы используется наглядность для более эффективного восприятия ребенком поданного материала.
- Решая задачи по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в ходе работы, педагог в обязательном порядке должен также заботиться и о здоровье самого ребенка, применяя в работе здоровье сберегающие технологии: пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику, оздоровительные минутки, самомассаж, точечный массаж, музыкальную терапию и т.д., с целью снятия мышечного и нервного напряжения, психоэмоционального напряжения, а также оздоровительно - профилактического действия.

**Пальчиковая гимнастика** проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время может проводить воспитатель и логопед.



**Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Используем наглядный материал, показ педагога.





Дыхательная гимнастика может использоваться в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо обеспечить проветривание помещения, проинструктировать детей об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

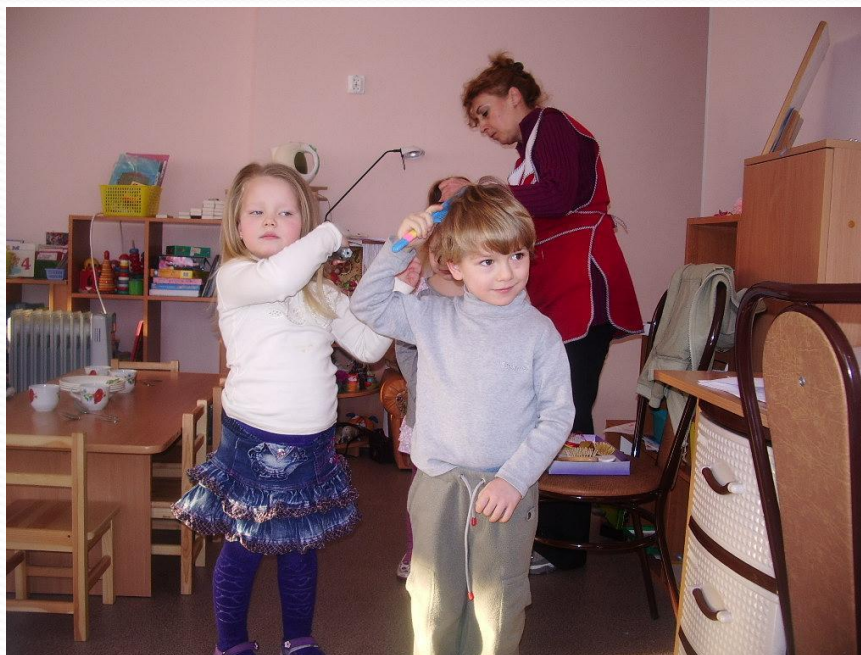


**Оздоровительные минутки** следует проводить ежедневно после дневного сна, в течение 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам, легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и т.д.



Как это делаем мы в нашем детском саду?

Мы учимся ухаживать за волосами...



# Всегда слушаемся Мойдодыра...



# Правильно питаемся и много гуляем!



Принимаем воздушные ванны и делаем бодрящую гимнастику – «Пять минут после сна для здоровья и ума»!



# Стихотворение для проведения оздоровительной минутки

## ТЕКСТ

- Предлагаю вам, ребята,  
Я пробраться в зимний лес:
- Там еще не спят зайчата,  
Там сугробы до небес,
- Зимний лес такой  
дремучий,  
И мороз такой колючий!
- От мороза убежим скорее,  
Наши ноженьки согреем!

## ДЕЙСТВИЯ

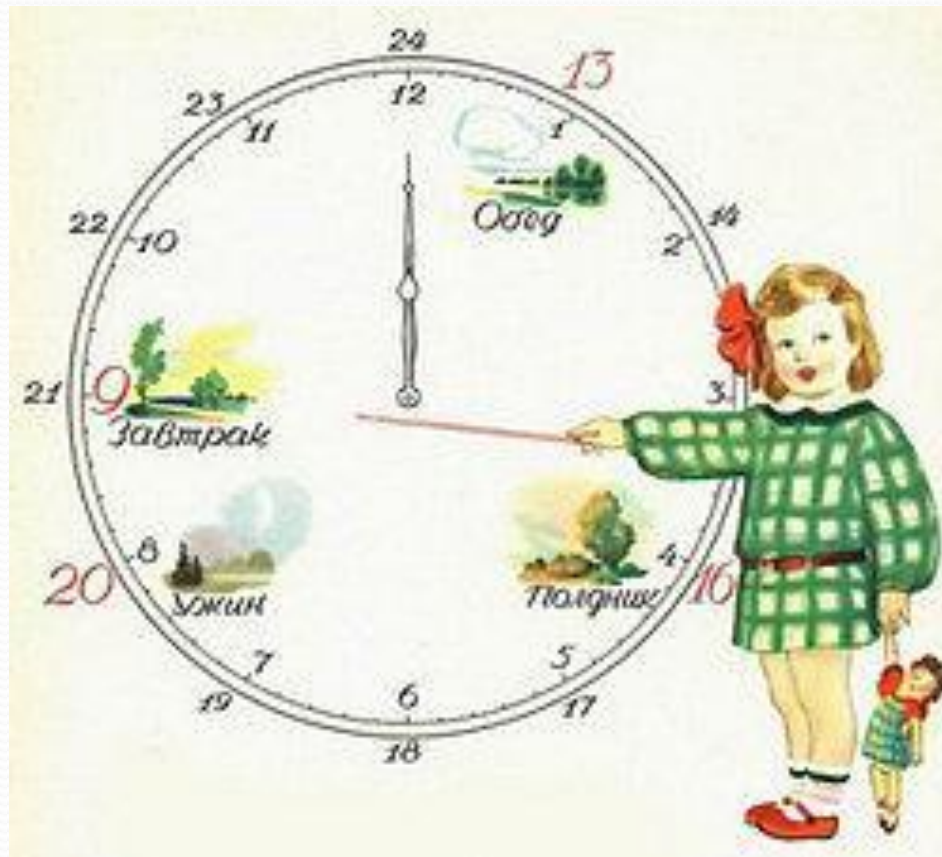
- Обычная ходьба
- Ходьба с высоким  
подниманием колена
- Дети растирают щеки и  
потирают руки.
- Легкий бег. Выполняют  
«мягкие пружинки»

# Наши занятия физической культурой





# Режим дня - прекрасный друг нашего здоровья.



Физические упражнения помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.



## Как сохранить здоровье зубов?

(правила, которые должен знать каждый)

- Полощи зубы теплой водой после каждого приема пищи;
- Чисти зубы утром после завтрака и перед сном;
- Обязательно 2 раза в год посещай зубного врача - стоматолога;
- Не ешь очень горячую и очень холодную пищу;
- Никогда не грызи твердые предметы.

# «Поезд к здоровью» – ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ





- Я хочу здоровым  
быть-  
Буду с лыжами  
дружить.  
Подружусь с  
закалкой,  
С обручем,  
скакалкой,  
С теннисной  
ракеткой.  
Буду сильным,  
крепким!