

*Формирование у детей  
привычек к здоровому образу  
жизни вовремя основной  
образовательной деятельности*

Воспитатели:

Ярославцева Татьяна Васильевна

Калугина Жанна Николаевна

Вторая младшая группа

*Я не боюсь ещё раз повторить:  
Забота о здоровье -  
Это важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости детей  
Зависит их духовная жизнь,  
Мировоззрение, умственное развитие,  
Прочность знаний, вера в свои силы  
В.А. Сухомлинский*



# Утренняя гимнастика



# Формы утренней гимнастики

В детском саду используются различные формы проведения утренней гимнастики, ниже приведены некоторые из них

- традиционная форма с применением общеразвивающих упражнений
- обыгрывание какого-нибудь сюжета («на прогулке», «мы в лес ходили»)
- игрового характера (из 3-4 подвижных игр)
- с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов



# Физкультурная разминка во время занятий



*Физкультминутки во время НОД применяются с целью предупреждения утомления на НОД, связанном с длительным сидением в однообразной позе, требующем сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей. Длительность её составляет, примерно, 2 – 3 мин.*



# Подвижные игры



*Для развития мелкой моторики существует направление - пальчиковая гимнастика.*



*Пальчиковые игры или гимнастика не только положительно воздействует на речевые функции, но и на здоровье ребенка.*



## *Дыхательная гимнастика преследует следующие задачи:*

- обучение детей правильному дыханию;*
- профилактика заболеваний верхних дыхательных путей;*
- насыщение головного мозга кислородом и улучшение работоспособности;*
- восстановление дыхания после физической нагрузки.*



# Культурно-гигиенические навыки



*Воспитание культурно-гигиенических навыков – важная составляющая формирования личности дошкольника. Поэтому это направление учебно-воспитательной работы красной линией проходит через весь образовательный процесс в детском саду. Во второй младшей группе наработки в этой области расширяются, систематизируются и обобщаются, тем самым обеспечивается база для дальнейшего расширения навыка на следующей ступени образования.*



Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита и конечно, закаливающий эффект.

*На прогулке мы проводим:*

- a) подвижные игры;*
- b) малоподвижные игры;*
- c) сюжетно-ролевые игры;*
- d) дидактические игры;*
- e) индивидуальную работу (прыжки на одной ноге, на двух, в длину и т.д.);*
- f) трудовой деятельностью;*

# *Игры на прогулке на улице*







# Сквозное проветривание группы во время прогулки детей

Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях следует обеспечить естественное сквозное или угловое проветривание. Проветривание через туалетные комнаты не допускается.



# Релаксация перед сном



Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Цель релаксации: снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения.

- Релаксация является частью психологического лечения. Она помогает каждому ребёнку избавиться от накопившегося внутреннего негатива, плохого настроения, обид и сомнительных мыслей. Во время расслабления приходит ощущение свободы, лёгкости и спокойствия. Такое состояние, помогает ребёнку легко воспринимать и усваивать новый материал, радоваться жизни, быстрее забывать неудачи. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

## Бодрящая гимнастика после сна

При проведении гимнастики после сна, устраняются последствия вялости, сонливости, идёт на подъём результат умственной и физической работоспособности.



*Интересные эстафеты, игры, конкурсы на  
развлечениях, утренниках, спортивных  
мероприятиях.*





# Занятия физкультурой



СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!

