

МДОУ Детский сад №2 «Солнышко»
Группа «Пчёлки»



ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ПРИВЫЧЕК К
ЗОЖ ВО ВРЕМЯ ОСНОВНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Воспитатель: Ярославцева С.В.

*Я не боюсь еще и еще 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



Формирование у ребёнка бессознательного отношения к своему здоровью

Детский сад и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

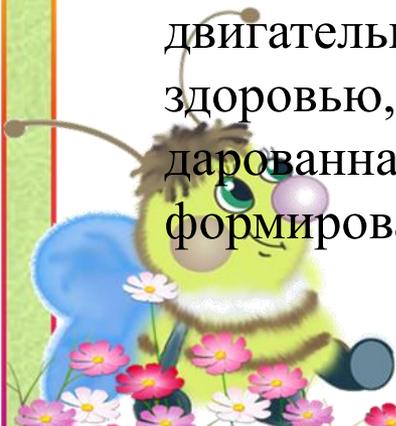
Воспитателям необходимо знать, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно.

Само состояние здоровья формируется в результате **взаимодействия внешних** (природных и социальных) и **внутренних** (наследственность, пол, возраст) **факторов**.



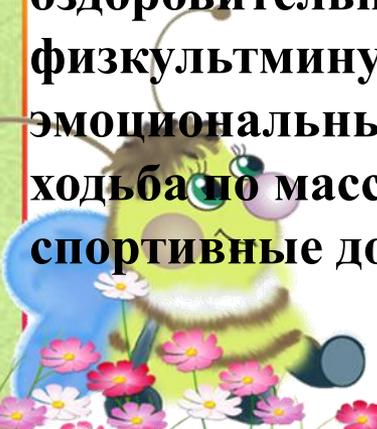
Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

В соответствии с ФГОС ДО: «Здоровьесберегающая компетентность позволит заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности, владеть двигательными навыками, социального отношения к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - главная ценность дарованная человеку природой, развитие двигательной активности и формированию физических качеств».





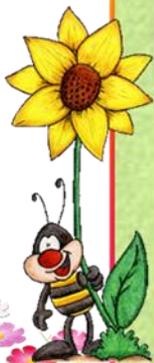
Создание системы двигательной активности в течение дня:
утренняя гимнастика (ежедневно);
физкультурные занятия (3 раза в неделю);
музыкально – ритмические занятия (2 раза в неделю);
прогулки с включением подвижных игр;
пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов);
зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика (на соответствующих занятиях);
оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
эмоциональные разрядки, релаксация;
ходьба по массажным коврикам, доске
спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц);





Методические приемы для формирования ЗОЖ:

- рассказы и беседы воспитателя;
- заучивание стихотворений;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- сюжетно-ролевые игры;
- дидактические игры;
- игры-забавы;
- подвижные игры;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- физкультминутки.





Педагогические задачи:



- дать ребёнку возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму;
- развить у него самостоятельность и ответственность;
- дать ему возможность применять полученные знания, умения в реальной жизни.





Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- ▶ занятия физкультурой, прогулки;
- ▶ рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;
- ▶ дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;
- ▶ бережное отношение к окружающей среде, к природе;
- ▶ медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций;
- ▶ формирование понятия "не вреди себе сам".





Формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни будет успешным, если:

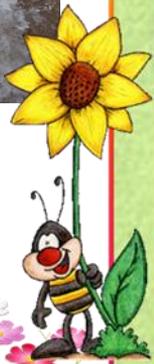
- определено содержание понятия «здоровый образ жизни»;
- спроектирована педагогическая технология, включающая в себя формы, методы, условия, диагностику;
- разработана модель по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.





Самая действенная,
закаливающая процедура
– это прогулка





**Обучение подвижным играм
и упражнениям начинаем
с утренней гимнастики**



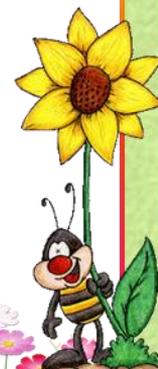
*По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,*

*Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.*

Мытье рук прохладной водой

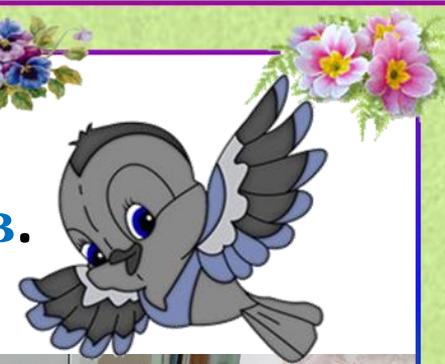


*Кто горячей водой
умывается,
Называется
молодцом.
Кто холодной
водой
умывается,
Называется
храбрецом.
А кто не
умывается,
Никак не
называется.*

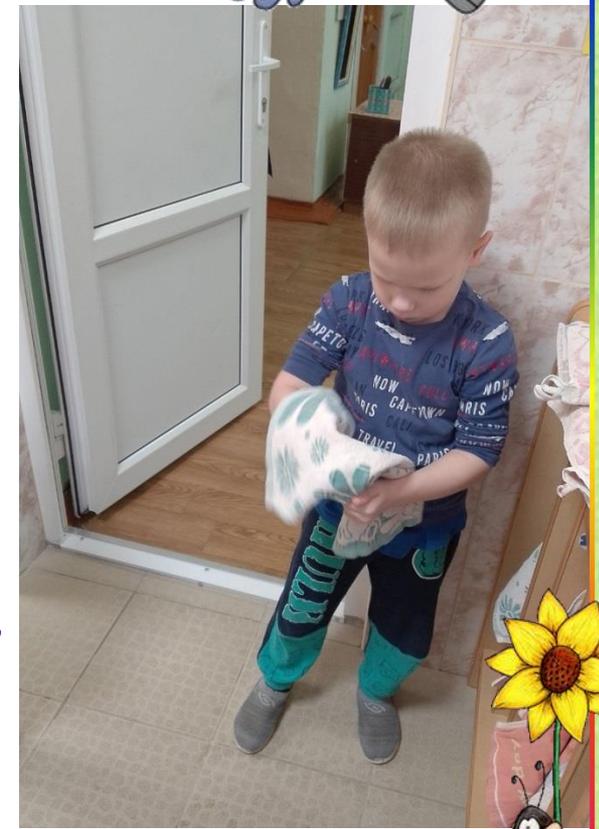




Привитие культурно-гигиенических навыков.



*Ай, лады, лады, лады
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.
Знаем, знаем, да-да-да
Где ты прячешься, вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-ножку.
Лейся, лейся, лейся
По-сме-лей -
Детка умывайся веселей!*



Дыхательная гимнастика

Дует ветерок, качаются листочки
И поют свои песенки осенние листочки
На веточках сидят, осенние листочки
Детям говорят; Осинový – а-а-а-...
Рябиновый – и-и-и... Березовый – о-о-о-...
Дубовый – у-у-у...





Упражнения для глаз



*Раз –налево, два – направо,
Три –наверх, четыре — вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тысячу раз!*

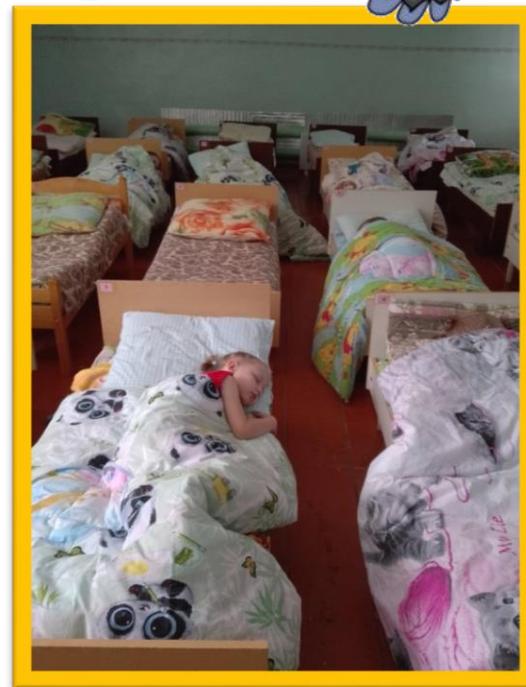


Профилактика и коррекция плоскостопия



**Особое внимание необходимо обращать
на значимость для организма
сна, еды, витаминизации организма**

*А у нас есть ложки
Волшебные немножко.
Вот — тарелка, вот — еда.
Не осталось и следа.*



*Тихо днем. Детки спят.
Сном загадочным и сладким.
Только носики сопят
В теплых маленьких кроватках.*



Упражнения в кроватке,
разогрев стопы ног
перед закаливанием



*Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп
Мы топая ногами, топ, топ
Качаем головой
Мы руки поднимаем, мы руки опускаем*



Пальчиковая гимнастика

*Покатаем и потрем, вверх подбросим и поймаем
И иголки посчитаем, пустим ёжика на стол,
Ручкой ёжика прижмём и немного покатаем,
Потом ручку поменяем.*



*Я мячом круги катаю,
Взад вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.*





Развитие физических упражнений.



Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок

Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом заниматься

Профилактика эмоционального напряжения

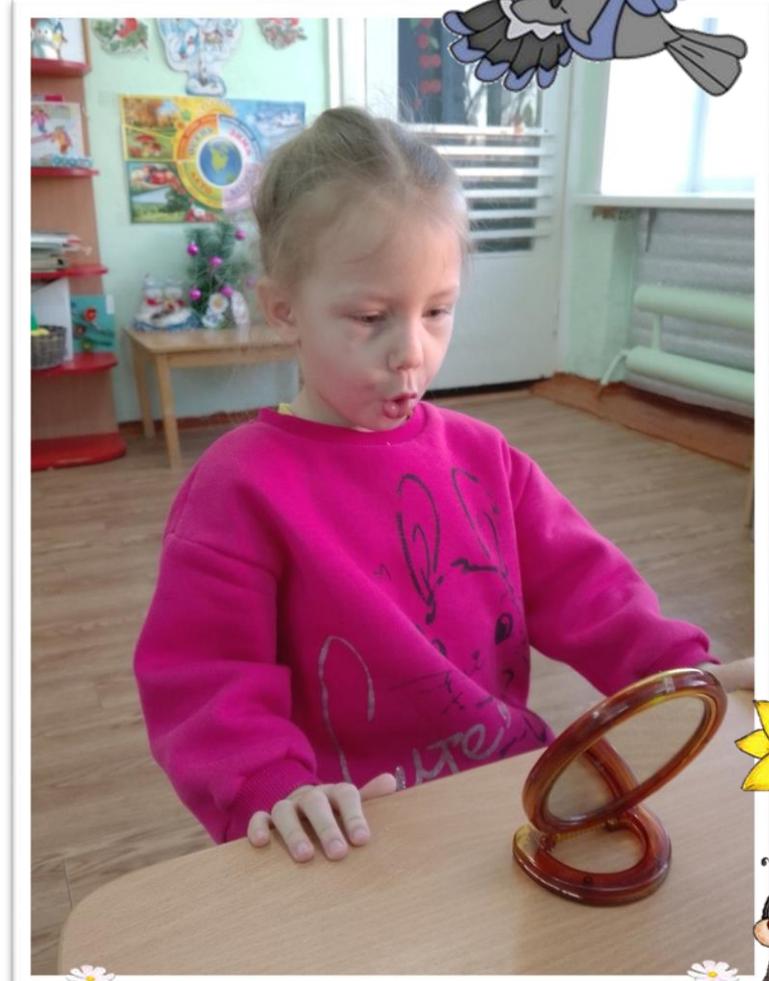


Игры – драматизации очень полезны, потому, что их можно использовать во всех формах работы. В игре снижается скованность, малыш раскрепощается, расширяется сфера эмоциональных и мыслительных способностей.



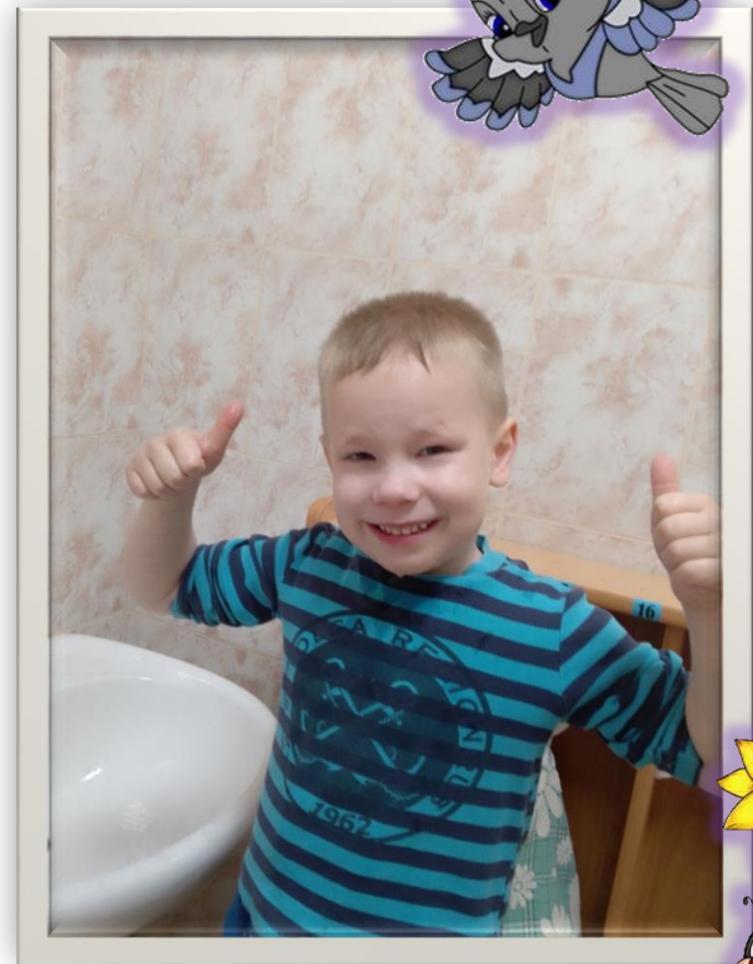


Артикуляционная гимнастика





***Здоровье свыше
нам дано,
учись, малыш,
беречь его!***





Желаю творческих успехов

Будьте здоровы!

