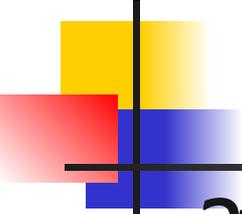


# Формирование здорового образа жизни во второй младшей группе



Из опыта работы  
воспитателя: группы  
«Солнышко»  
Грудиной  
Ольги Николаевны



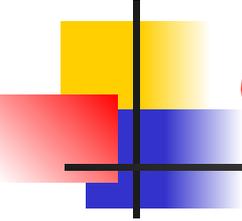
# Здоровый образ жизни

---

*Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья.*

Цель:

- **Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни;**
- **Совершенствовать физические способности;**
- **Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.**



# *Составляющие здорового образа жизни*

---

- Двигательная активность, физическая культура и спорт
- Закаливание
- Рациональный режим
- Рациональное питание
- Личная гигиена

## Двигательная активность, физическая культура и спорт



**Наиболее эффективным в воспитании здорового ребенка являются физические упражнения и физкультурные занятия. Занимаясь спортом, мы используем различные возможности своего тела. Физические упражнения позволяют развить тело, определить его способности. Регулярные тренировки закаляют и укрепляют тело.**

Для занятий физической культурой и спортом в нашем МБДОУ оборудован физкультурный зал. Он оснащён традиционным и нетрадиционным оборудованием. А также в каждой группе есть спортивный уголок.





Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ и, конечно, оказывает закаливающий эффект. Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.



- **Закаливание** – повышает устойчивость организма к природным факторам.

**Средства закаливания:** солнце, воздух и вода

**Принципы закаливания:**

- Постепенность закаливающих процедур
- Систематичность
- Последовательность
- Комплексность
- Учет индивидуальных особенностей ребенка

Закаляйся,  
если хочешь  
быть здоров,  
закаляйся и  
забудь про  
докторов...





После того, как дети проснулись, проводится гимнастика пробуждения. Это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение.



## Оздоровительные работы

- Витаминотерапия — это применение различного рода витаминов с целью профилактики и лечения некоторых заболеваний.
- Организация приёма кислородного коктейля. Кислородные коктейли достаточно эффективны в лечении различных заболеваний, которые носят хронический характер.



**Самомассаж необходим для  
повышения сопротивля-  
емости организма, для  
улучшения обменных  
процессов и  
кровообращения.**



# Режим - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

## Принципы:

- Строгое выполнение
- Недопустимость частых изменений
- Доступность

Повторность режимных моментов, постоянство требований обеспечивает прочность знаний и навыков самообслуживания.

активный

Отдых

пассивный



## Рациональное питание

- В условиях детского сада питание организовано в соответствии с санитарными требованиями к содержанию и организации режима.

- При составлении меню учитываются возрастные особенности детей, нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах.

- Меню составляется на основе технологических карт.

- Ежедневно медицинская сестра дошкольного учреждения просчитывает калорийность получаемых детьми блюд.



## Личная гигиена

Главное внимание уделяется повседневному закреплению у малышей культурно-гигиенических навыков, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья малыша.

