

Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 11 комбинированного вида
Красносельского района Санкт-Петербурга

ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Физкультурно-оздоровительный проект

«НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!»

Составила воспитатель
первой квалификационной категории
Мясоедова Светлана Петровна



АКТУАЛЬНОСТЬ:

Организм ребенка после сна требует постепенного «пробуждения» и подготовки к активной деятельности. Очень трудно детям дошкольного возраста пробудиться от дневного сна и включиться активно в рабочий ритм. Предлагаю ряд мероприятий, которые не только закаливают детей, но и помогают “проснуться”. Комплекс облегчает пробуждение организма, стимулирует деятельность внутренних органов, оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует повышению работоспособности, психо - эмоциональной разрядке, улучшению настроения, готовит организм к возрастающим школьным нагрузкам. Регулярное проведение гимнастики после сна имеет и воспитательное значение. Она способствует формированию у детей привычки следить за своим здоровьем.

А также мы считаем очень важным питание детей в детском саду и для этого необходима стимуляция пищеварительного тракта у детей. И мы предлагаем мини-комплекс для пищеварения у детей.



ЦЕЛЬ:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
 2. Подвести ребёнка к осознанию потребности в знаниях о себе и о своём здоровье.
 3. Привлечь родителей к активному участию в жизни детского сада.
- улучшить физическое развитие, укрепить здоровье ребенка; сформировать правильную осанку; способствовать быстрому пробуждению; поднять мышечный и психический тонус; создать хорошее настроение на вторую половину дня.

ЗАДАЧИ:

1. Прививать любовь к физическим упражнениям.
2. Познакомить детей с правилами правильного питания.
3. Продолжать знакомить с правилами гигиены.
4. Формировать привычки здорового образа жизни.
5. Воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.
7. Создать условия по формированию у дошкольников и их родителей ценностного отношения к своему здоровью.



СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ:

Психофизический комплекс для оптимизации работы системы пищеварения (Руденко А.С.)

Алгоритм «Пищеварительной гимнастики»

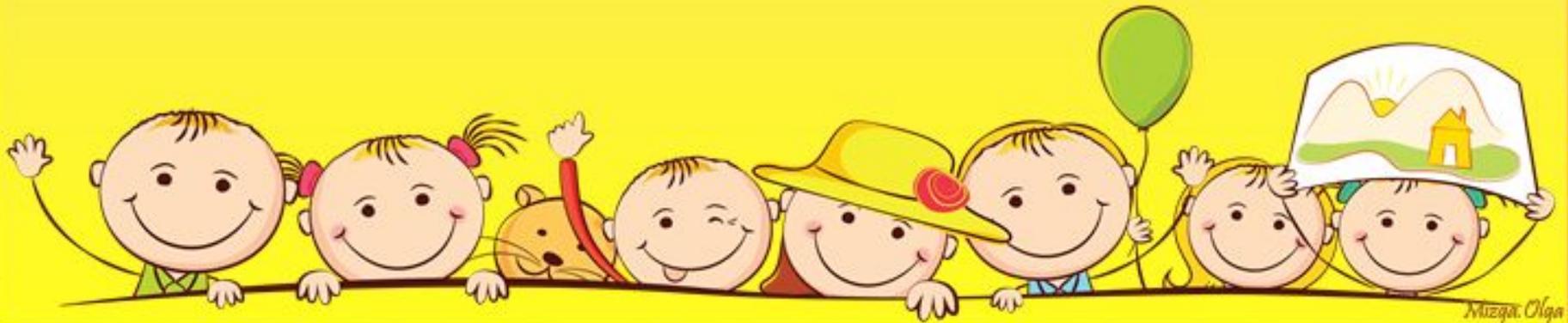


Психофизический комплекс для оптимизации работы системы пищеварения (Руденко А.С.)

Выполняется до еды.

- Потянуться вверх (ладони соединить «замком» над головой).
- Погладить живот (по часовой стрелке).
- Сесть за стол с прямой спиной на край стула, ступы стоят на полу.
- Пощелкать зубами 24 раза.
- Понюхать пищу. Вращать языком во рту.
- Накопленную слюну проглотить медленно.
- Кушать медленно, чувствуя вкус, тщательно пережевывая пищу.

Разместив детей за столами, воспитатель говорит о том, что предложено сегодня детям на обед, (меню на обед) желает им приятного аппетита и еще раз повторяет пословицу “Аппетит приходит во время еды”.





ГИМНАСТИЧЕСКИЙ МИНИ-КОМПЛЕКС ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ (ГКПС)

Упражнения ГКПС выполняются сразу после дневного сна в постели.
Исходное положение (ИП): лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. «ПОТЯГИВАНИЕ»

Упражнение имитирует потягивания кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука – нога.

2. «ВЕЛОСИПЕД»

Продолжительность выполнения – 20 сек.

ИП (то же).

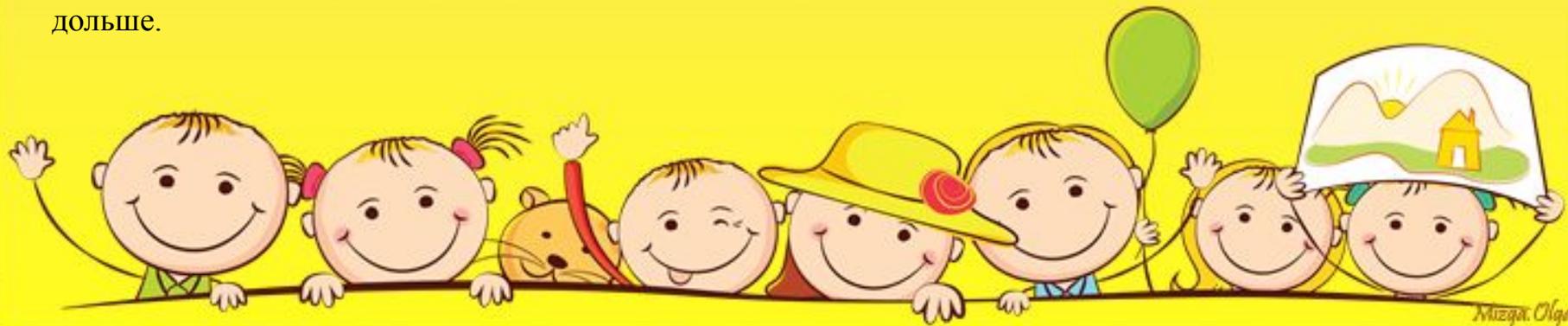
Ногами имитировать «езду на велосипеде», стопами описывая круги. Для особенно физически развитых детей можно одновременно с ногами приподнять голову.

3. «КАЛАЧИК»

Продолжительность выполнения – 20 сек.

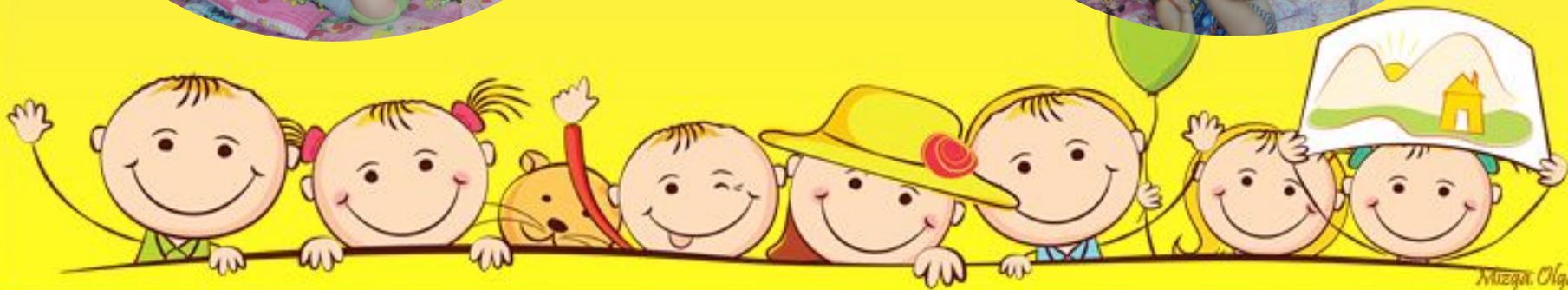
ИП (то же).

Поднять голову и бедра к груди («калачик»), стараясь оставаться в этом положении как можно дольше.





Просыпайтесь , детвора!
Вам вставать уже пора.
Все немножко потянитесь
И друг другу улыбнитесь!



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ



- Обычная ходьба.
- Ходьба по щетинистой дорожке.
- Ходьба по ребристой дорожке.
- Ходьба по дорожке со ступнями.
- Перешагивание через шнуры.
- Проверяем мы осанку и сведём лопатки.
- Мы походим на носках (*руки в стороны*).
- А потом на пятках (*руки за головой в замке*).
- Поднимаем колено выше, на прогулку цапля вышла (*ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны*).
- Побежали по дорожке, разогрели свои ножки (*бег обычный*).





А теперь все по порядку
Встанем дружно на зарядку.
Будем с вами заниматься,
А потом и закаляться.
Начинаем тренировку,
Чтобы сильным стать и ловким.





Здоровья Вам и вашим детям!

