

«ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК - ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!»



Инструктор по физ. культуре Крюкова С. А.

**«Я не боюсь еще и еще
раз повторить: забота
о здоровье ребенка –
это важнейший труд
воспитателя...».**

В.А.Сухомлинский



МДОУ детский сад № 28 «Туяна»

Актуальность темы

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка.

**Цель: обеспечение
сохранения и
укрепления
здоровья
воспитанников
формирование
ценностного
отношения к
здоровому образу
жизни**



Основные задачи

- **Воспитание у детей потребности в здоровье.**
- **Создание здоровьесберегающей среды в учреждении**
Оптимизация двигательной активности детей
- **Формирование эмоционального благополучия ребенка**
- **Обеспечение высокого уровня физической подготовленности детей**
- **Коррекция речевого и нервно-психического развития воспитанников**
- **Формирование представлений о здоровом образе жизни и культуре здоровья**

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов.

ВОЗ(Всемирная
организация
здравоохранения)

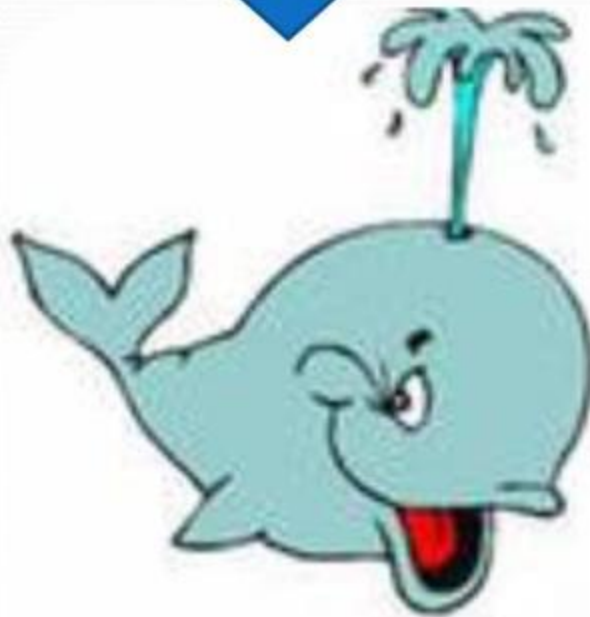
ТРИ КИТА ЗДОРОВЬЯ



ЗДОРОВЬЕ



физическое



психическое



социальное

МОДУЛЬ «ДЕТИ»



Оптимизация режима

- Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима
- Определение оптимальной индивидуальной образовательной нагрузки на ребенка
- Учет индивидуальности и возрастных особенностей детей
- Распределение двигательной нагрузки в течение дня







Организация правильного питания



- Питание по 10-ти дневному меню
- Введение овощей и фруктов в обед и полдник
- Витаминизация пищи витамином «С»
- Строгое соблюдение питьевого режима



Познавательные занятия:

- **По познанию своего организма;**
- **По гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;**
- **По питанию и здоровью;**
- **По культуре потребления медицинских услуг.**

Организация двигательной деятельности

- Утренняя гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Прием детей на улице
- Физкультурные занятия
- Музыкально-ритмические занятия
- Физкультура на улице
- Бодрящая гимнастика после сна
- Физкультминутки
- Подвижные игры
- Гимнастика для глаз
- Оздоровительная гимнастика
- Самомассаж
- Пальчиковая гимнастика
- Арттерапия
- Спортивные досуги
- Дни здоровья
- Индивидуальная работа с детьми





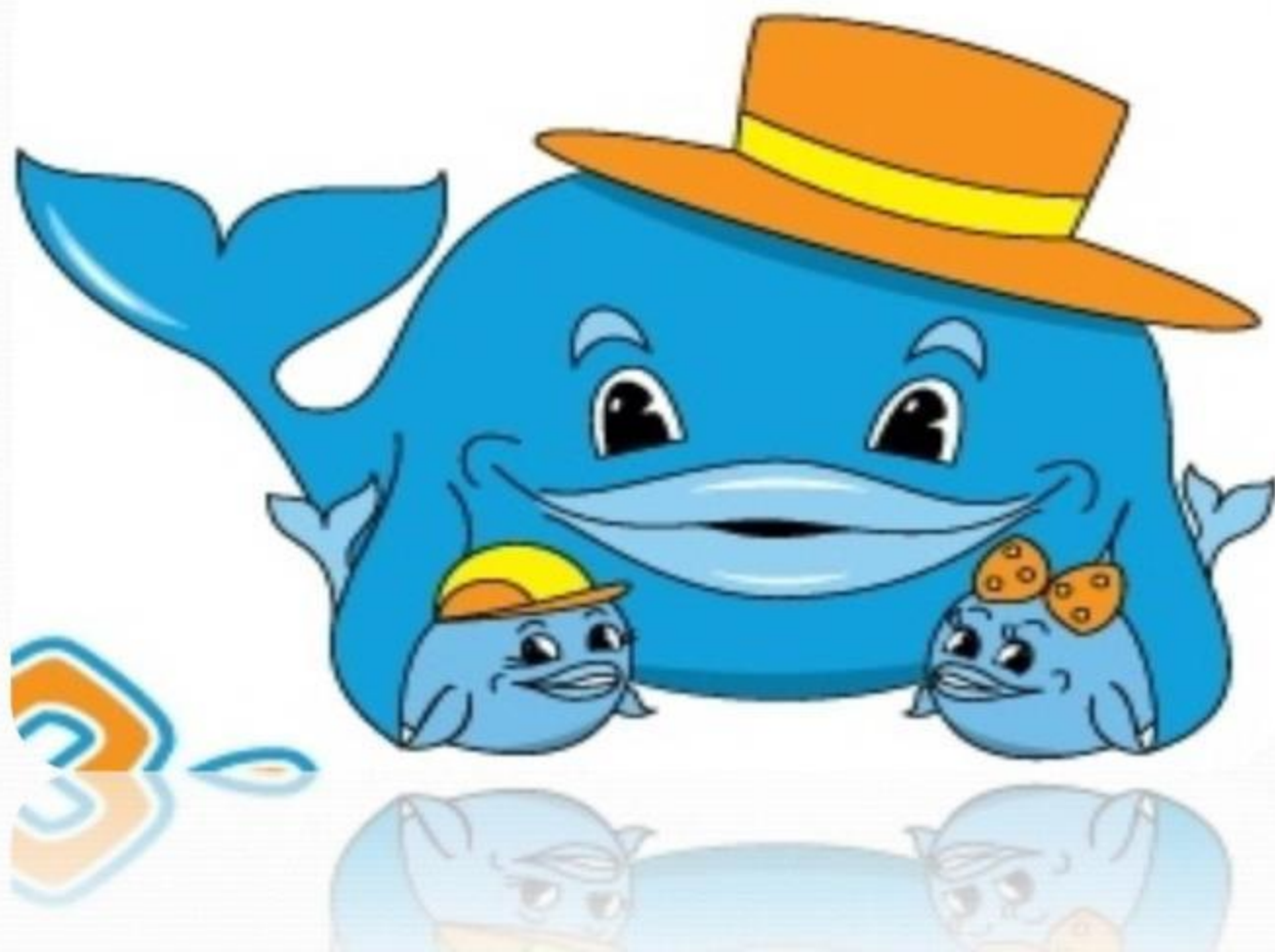
Система закаливания

- Утренний прием на улице
- Облегченная форма одежды
- Воздушные ванны
- Игры с водой
- Умывание рук и лица прохладной водой
- Полоскание рта водой комнатной температуры
- Упражнения для профилактики нарушения осанки
- Упражнения для профилактики плоскостопия
- Босохождение (летом)





МОДУЛЬ «РОДИТЕЛИ»



ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Традиционные

- Родительские собрания
- Открытые занятия
- «Дни открытых дверей»
- Консультации
- Анкетирование
- Создание уголков здоровья
- Оформление стенда

Нетрадиционные

- Совместные детско-родительские народные и календарные праздники, досуги в том числе, фольклорные, включающие в себя народные игры и развлечения
- Спортивные праздники « Папа, мама, я спортивная семья»
- Дни здоровья

Здоровый образ жизни семьи



Здоровый образ жизни семьи

Здоровый образ жизни ребенка начинается в семье, с семейной среды жизни.

ЗДОРОВЬЕ ЖИЗНИ — ЭТО:

- эмоциональный климат в семье, дружеские взаимоотношения родителей и детьми;
- отношения родителей и здоровья ребенка, культурные условия для физического и психического развития;
- рациональная организация жизни;
- здоровые привычки для ребенка;
- отказ от вредных привычек: алкоголь и курение;
- физическая активность, привлечение детей к посильной домашней работе;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- общение и ребенку, общие игры, проведение досуга: прогулки в лес, парк, на водоем, лыжные прогулки, санное и т.д.
- быть доброжелательным и внимательным человеком к своим детям.



Спортивный уклад семьи

Спортивный уклад семьи способствует формированию здорового образа жизни, оказывает положительное влияние на физическое развитие ребенка, способствует формированию его личности.

Важно отметить, что физическая активность должна быть регулярной и систематической. Это способствует укреплению здоровья, развитию выносливости, силы, ловкости и координации движений.

Спортивные занятия должны проводиться в удобное для семьи время, желательно в выходные дни. Это способствует формированию у ребенка привычки к регулярным занятиям спортом.

Важно также отметить, что спортивные занятия должны проводиться в безопасных условиях, с соблюдением правил безопасности.

Спортивные занятия должны проводиться в компании родителей, это способствует формированию у ребенка привычки к совместным занятиям спортом.

Важно также отметить, что спортивные занятия должны проводиться в интересной и увлекательной форме, это способствует формированию у ребенка интереса к спорту.



2012/03/02 03:46

Режим дня в детском саду



— по порядку



совать

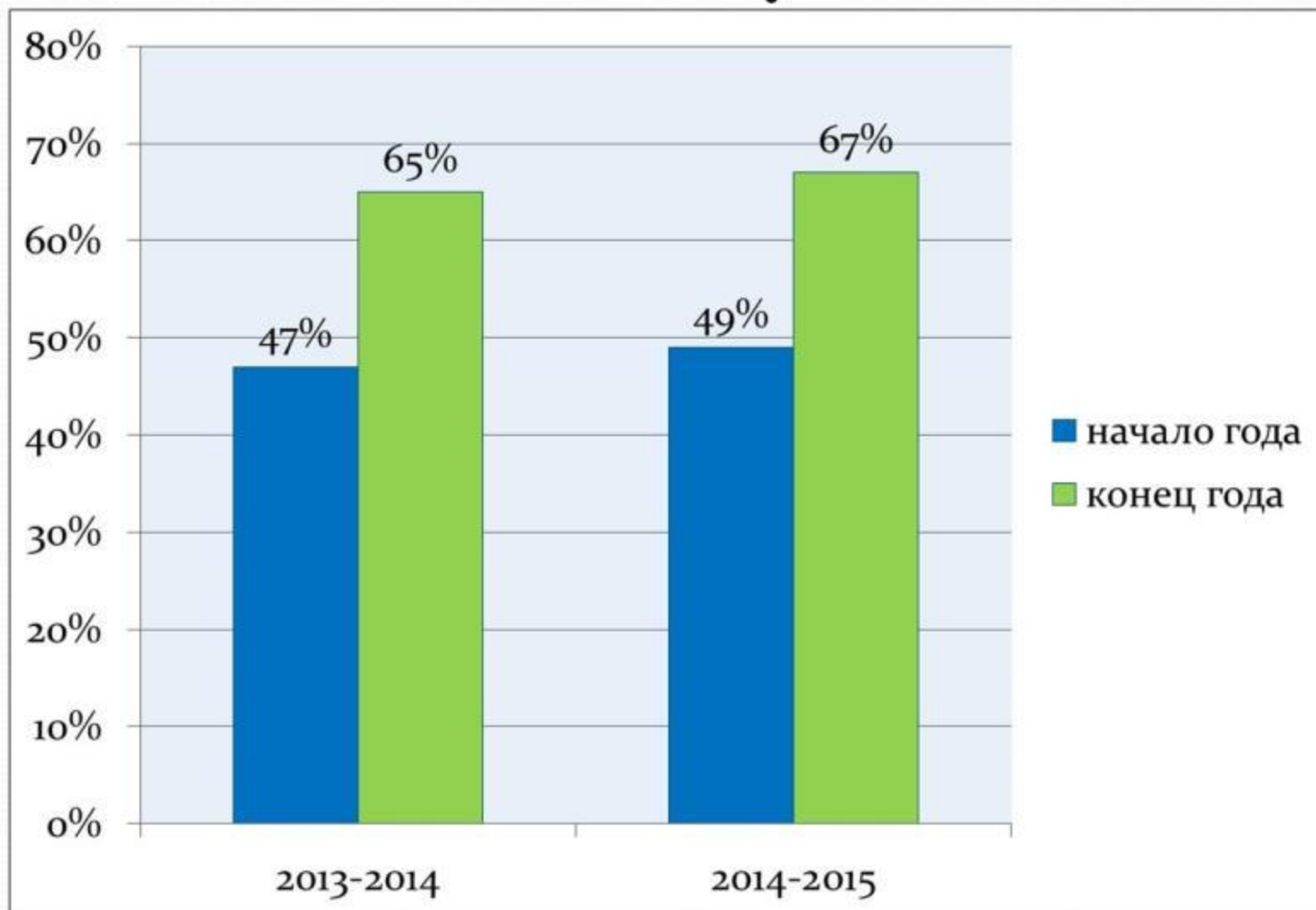


старенькой маме!

2012/03/02 03:47



Физическое развитие



НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ВЫБИРАЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

