



Воспитание здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

подготовила презентацию:
воспитатель МБДОУ ДС №45,
с. Тхамаха, Сурикова Н.С.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

- **Здоровье.**
- **Здоровый образ жизни.**
- **Комплексная модель оздоровительной деятельности ДОУ.**
- **Образовательная среда.**
- **Проектирование.**
- **Профессиональная компетентность педагогов.**
- **Модульно-тематическое планирование.**
- **Проблематика, формы и методы работы с педагогами.**

ЗДОРОВЬЕ – это состояние
полного физического,
психического и социального
благополучия, а не просто
отсутствие болезни или
физических дефектов.

Здоровье человека

```
graph TD; A[Здоровье человека] --> B[НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ 20%]; A --> C[ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА 20%]; A --> D[ОБРАЗ ЖИЗНИ 50%]; A --> E[ЗДРАВООХРАНЕНИЕ 10%];
```

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

20%

ОКРУЖАЮЩАЯ
СРЕДА

20%

ОБРАЗ ЖИЗНИ

50%

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

10%

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

- **Отказ от вредных привычек**
 - **Закаливание**
- **Оптимальный двигательный режим**
 - **Рациональное питание**
 - **Личная гигиена**
 - **Положительные эмоции**
 - **Высоконравственное отношение к обществу, природе**

ЗОЖ

Направления работы ДОУ по воспитанию здорового ребёнка

- **Создание условий для физического воспитания дошкольников и снижения их заболеваемости.**
- **Повышение профессионального мастерства педагогов ДОУ по вопросам оздоровления детей.**
- **Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач усилиями всех специалистов дошкольного учреждения.**
- **Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада, семьи и социума.**

Комплексный подход к созданию ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

- **Образовательная среда** – совокупность образовательного процесса, особенностей его организации, а также его программно-методического, учебно-материального, материально-технического, психолого-педагогического, медико-социального обеспечения (в том числе предметно-развивающей среды, медицинского сопровождения, питания).

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

(нормативно-правовое, программно-методическое обеспечение реализации системы, создание оздоровительной предметно-развивающей среды)

Формирование интегративных качеств ребёнка

- Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.
- Любознательный, активный.
- Эмоционально отзывчивый.
- Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.
- Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения.
- Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту.
- Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе.
- Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности.
- Овладевший необходимыми умениями и навыками.

Модель оздоровительной деятельности ДОУ



Оздоровительная деятельность в ДОУ

| № /п | Направления и мероприятия | Возрастная группа | Особенности организации | Продолжительность |
|---|---------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | | | | |
| 1. Культурно-гигиенические навыки | | | | |
| | | | | |
| 2. Культура питания | | | | |
| | | | | |
| 3. Познание своего организма | | | | |
| | | | | |
| 4. Основы безопасности собственной жизнедеятельности | | | | |
| | | | | |

Технология оздоровления и нетрадиционные технологии

Гимнастика для спины и стопы

- **ТЕХНОЛОГИИ:**
- **Элементы хатха-йоги.**
Упражнения на улучшение осанки, укрепление стопы, развитие гибкости.

Упражнения для формирования правильной ОСАНКИ

◆-1. Проверка осанки, стоя у «стены осанки».

Хорошая осанка в
положении стоя
означает, что плечи слегка
отведены назад, грудная
клетка расправлена, а
туловище выпрямлено.

Упражнения для формирования правильной ОСАНКИ

◆-1. Проверка осанки, стоя у «стены осанки».

Хорошая осанка в
положении стоя
означает, что плечи слегка
отведены назад, грудная
клетка расправлена, а
туловище выпрямлено.

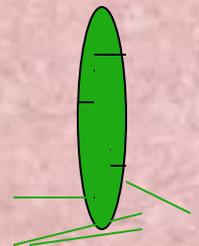
Упражнение для проверки осанки

Встать у стены осанки.

- **Огуречик, огуречик – интересный человечек.**

(Напряжение и расслабление мышц спины через вхождение в образ огуречика.)

- **Плечи расправляет, головку поднимает.**
(Стоять ровно, лопатки сблизить, голову гордо поднять.)
- **И стоит, как часовой, возле грядки полевой.** (Спина прямая, плечи отвести назад.)



Упражнения для формирования правильной ОСАНКИ

- ◆ **-2. Выполнение движений руками, ногами, туловищем, плотно прижавшись к стене.**
- 3. Выполнение движений из и.п. – стоя, сидя на стуле, сидя на коленях, лёжа на спине и животе.**

Упражнение «Оса» (формирование осанки)

- **Посмотрите на осу, на крылатую красу:** (Стоя, ноги вместе, спина прямая, повороты головы вправо за правое плечо, затем влево за левое плечо до упора – там «оса».)
- **Спинка прямая, талия тонкая, А жало звонкое!** (Гордо поднять голову на вытянутой шее, развернув плечи. Свести лопатки.)

Упражнения для формирования правильной ОСАНКИ и стопы

- 4. Ходьба с предметами на голове, ходьба спиной вперёд по начерченной на полу линии и без неё.**
- 5. Упражнения на тренажёрах.**
- 6. Разные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, пружинящим шагом и др.).**
- 7. Захватывание стопами предметов.**
Игры и упражнения для стоп из разных и.п. (лёжа на спине, на животе; сидя на стуле, на полу; стоя, стоя на носках, с сомкнутыми носками и др.).

Упражнение «Гусеничка»

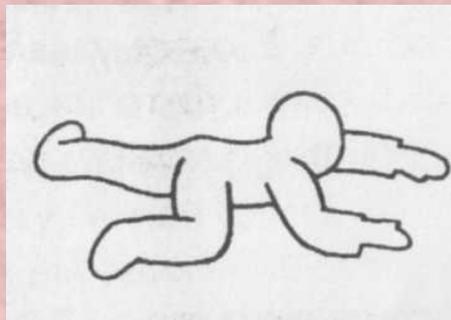
- ***Ножку ставим на носок, а потом на пятку.***

Гусеничка идёт, значит, всё в порядке. (Ходьба перекатом с пятки на носок одноимённым и разноимённым способом.)

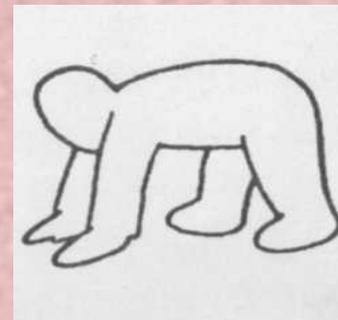
ИГРА ПОЗ «ЗВЕРОБАТИКА»



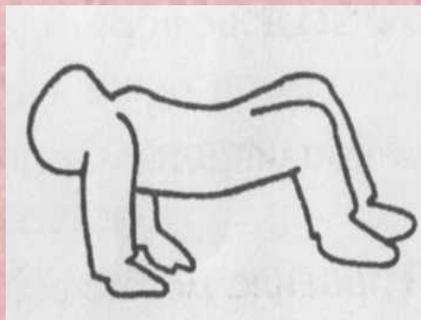
«СОБАЧКА»



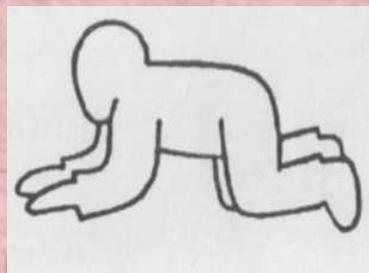
«ЧЕРВЯЧОК»



«МЕДВЕЖОНОК»



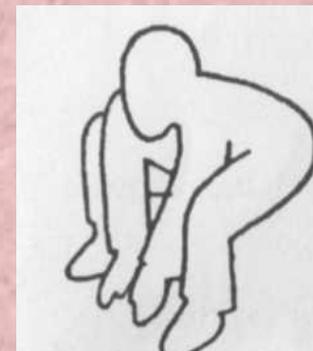
«ПАУЧОК»



«КОШКА»



«ГУСЬ»



«ЛЯГУШОНОК»

Этапы выполнения упражнений дыхательной гимнастики

- *Принять игровую позу и зафиксировать её.*
- *Расслабиться.*
- *Сосредоточиться на дыхательном упражнении.*
- *Сделать вдох.*
- *Выполнить дыхательное упражнение.*
- *Расслабиться, сменив позу.*

Дыхательное упражнение «ДЕЛЬФИН»

И.п. любое (стоя, сидя, лёжа на животе, руки вдоль туловища).

Дельфин нырял, дельфин дышал:
(Вдох.)

« Буль-буль... »

(Наклониться вперёд, руки отвести назад-вверх. Выдох. Расслабиться.).

Дыхательное упражнение «ВОДОЛАЗ»

И.п. о.с.

*Три, два, раз! Входит в море
водолаз.*

*Трубку проверяет, в трубку
выдыхает: (Вдох – пауза.)*

«Фу-фу-фу...» (Короткие выдохи в кулак.)

Гимнастика для глаз

- **ТЕХНОЛОГИИ:**



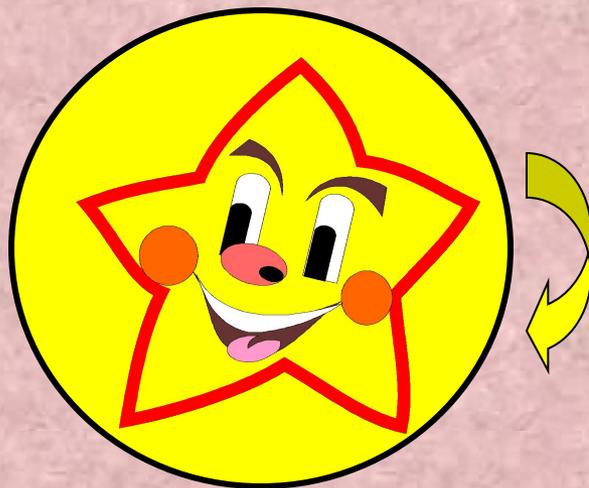
- **Метод коррекции зрения В.Ф. Базарного (использование тренажёров).**
- **Упражнения для глаз из системы хатха-йоги (движения глаз по всевозможным направлениям).**



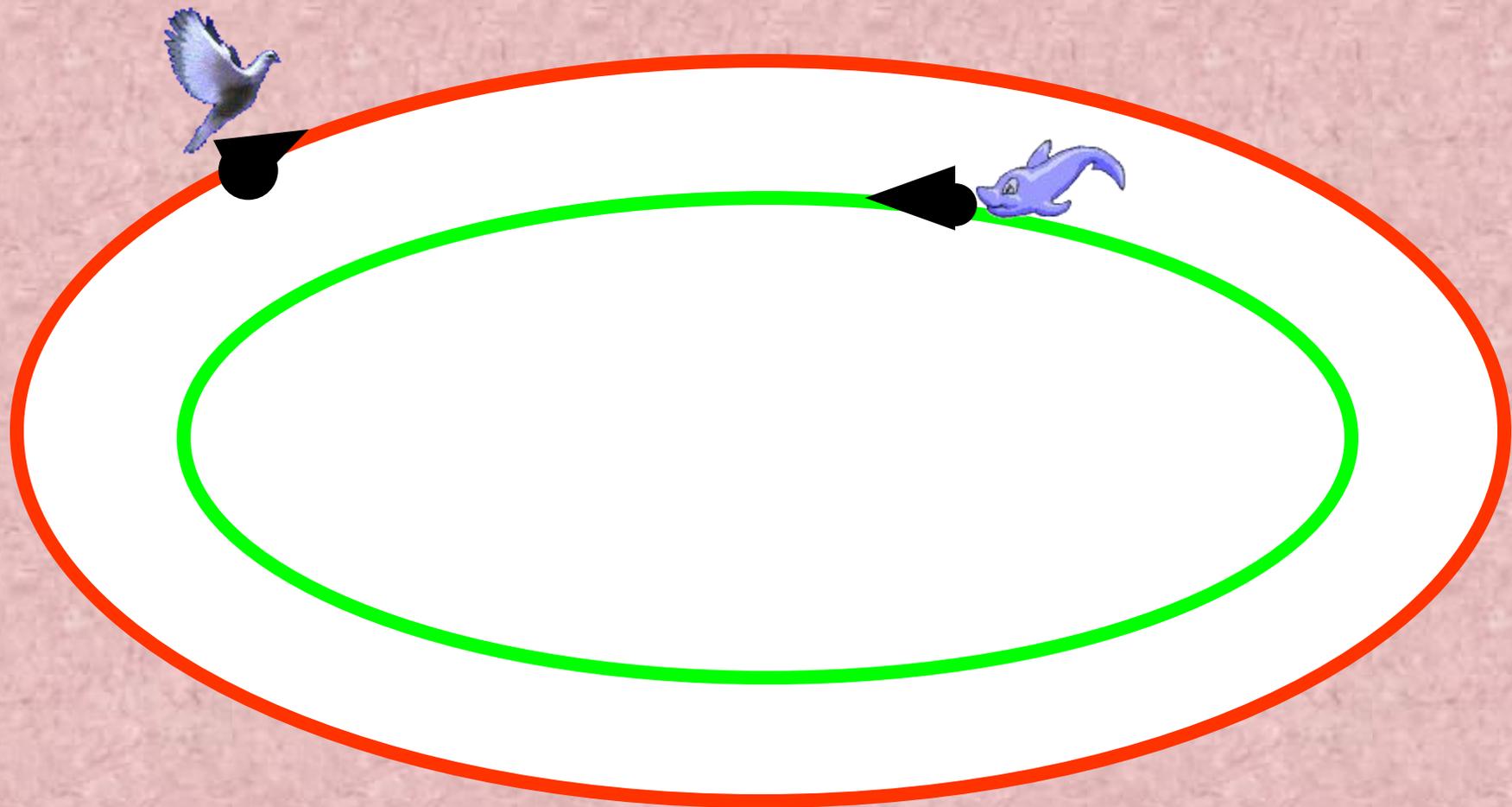
ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЁРЫ



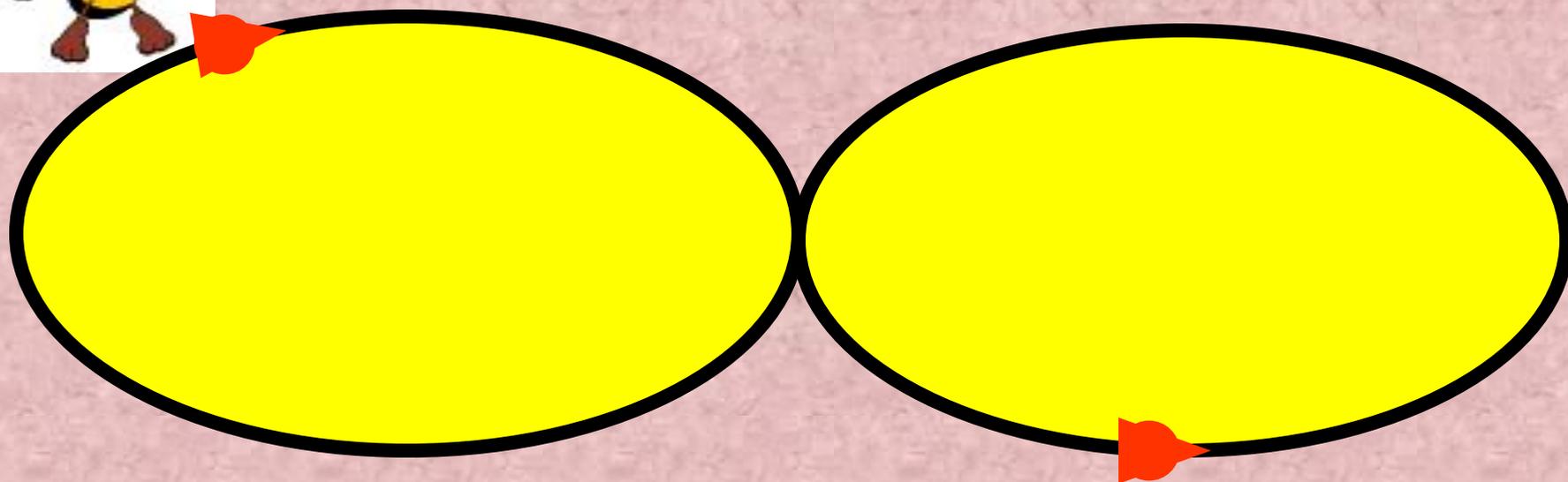
ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЁР



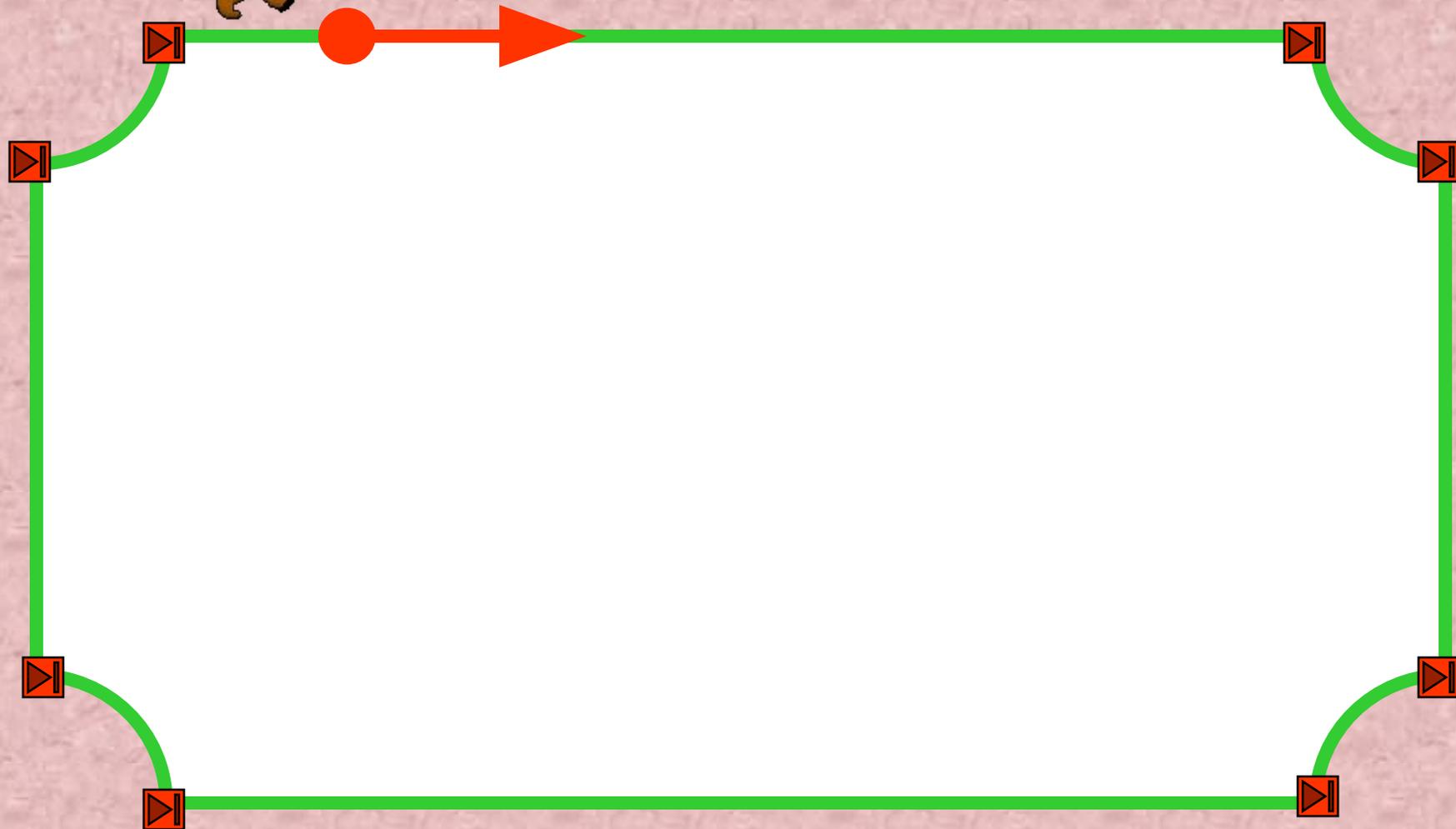
ЗРИТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРОЕКЦИИ



ЗРИТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРОЕКЦИИ



ЗРИТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРОЕКЦИИ



Игровой закаливающий массаж и самомассаж

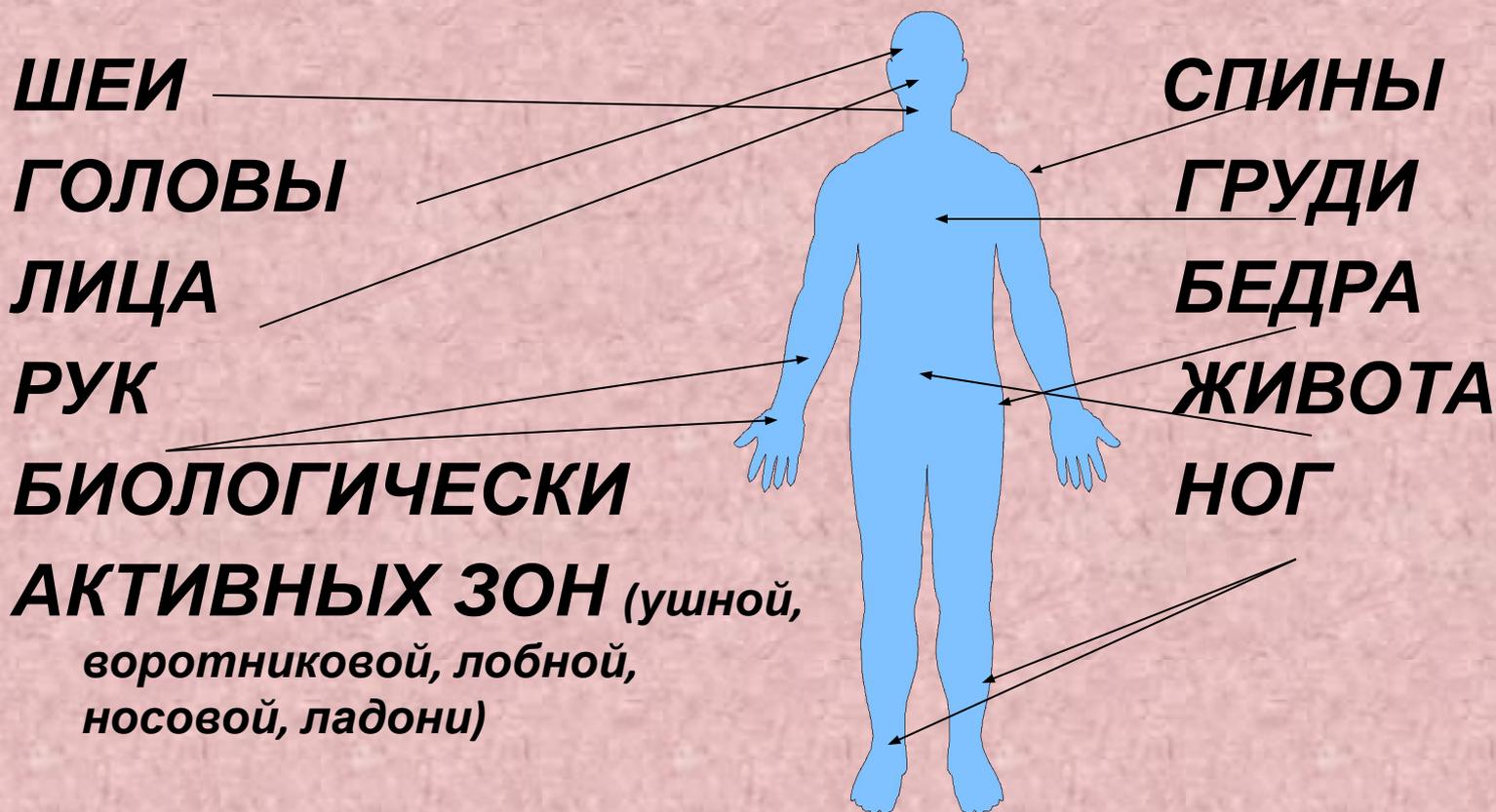
ЦЕЛЬ:

улучшение работы кровотока и деятельности различных органов и систем.

ТЕХНОЛОГИИ:

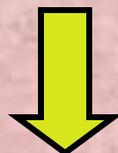
- ★ *Массаж биологически активных зон по А. А. Уманской (реабилитация часто болеющих и ослабленных детей, профилактика ОРВИ).*
- ★ *Массаж пальцев (элементы восточной медицины).*

Массаж разных частей тела





Массажные приёмы



Поглаживание



Растирание



Разминание



Вибрация

***(поколачивание,
постукивание,
похлопывание,
надавливание)***



САМОМАССАЖ БЕДРА «ДОЖДИК»

*Дождик, дождик,
капелька,
Водяная
сабелька.*

*Лужу резал, лужу
резал; резал,
резал, не разрезал.*

*И устал,
и перестал.*



Легко, в ритме стихотворения постукивать пальчиками по бёдрам.



Делать пилящие движения рёбрами ладоней.



Поглаживать бёдра ладонями.

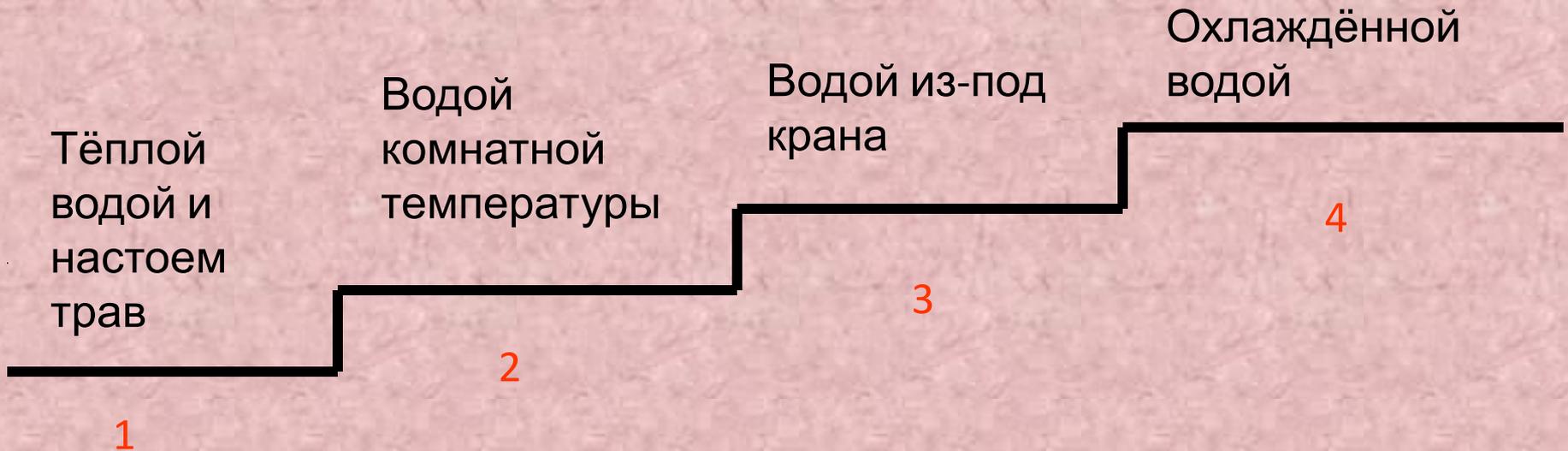
Виды закаливания детей младшего возраста

- *Воздушные ванны для тела.*
- *Хождение босиком.*
- *Контрастное воздушное закаливание.*
- *Водные контрастные ванны для тела.*
- *Закаливание носоглотки. Полоскания рта и горла.*



Ступени закаливания

ПОЛОСКАНИЕ РТА И ГОРЛА



Закаливание детей 3-4 лет

| ВИДЫ ЗАНЯТИЙ | ПРИЁМЫ И СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ | ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ | ОТВЕТСТВЕННЫЕ |
|---|--|--|---|
| Утренняя гимнастика. | Выполнение упражнений в шортах и майках. Ходьба по «дорожкам здоровья». | Ежедневно в зале или на открытом воздухе (летом). Длительность 10 мин. | Воспитатели. |
| «Минутка здоровья». | Игровой закаливающий самомассаж. | Ежедневно на занятиях или вне их. Длительность 3 мин. | Педагоги ДОУ. |
| Игры на прогулке, физ. упражнения. | В зимний период держат снег в ладошках, затем растирают ручки. Летом игры с водой. Дыхательная гимнастика | Ежедневно на прогулке во время проведения игр. | Воспитатели. |
| Физкультурное занятие | Закаливающие игры. Контрастные воздушные ванны. Ходьба босиком по «дорожкам здоровья». | 2 раза в неделю. Одно физ. занятие на воздухе. | Воспитатели, инструктор по физ. культуре. |

Закаливание детей 3-4 лет

| ВИДЫ ЗАНЯТИЙ | ПРИЁМЫ И СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ | ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ | ОТВЕТСТВЕННЫЕ |
|---------------------------------------|---|--|--------------------------------------|
| Гимнастика после дневного сна. | Солевые дорожки. Массажи-тренажеры. Контрастные воздушные ванны. | 2 раза в неделю 5 мин Ежедневно 3-5 мин. 1 раз в неделю. | Воспитатели, младшие воспитатели. |
| Уроки гигиенической культуры. | Контрастные ванны для рук. Омовение рук холодной водой ($t = +18$). Полоскание рта и горла. Водный душ. | 2 раза в неделю. Ежедневно. Ежедневно после каждого приёма пищи. Летом, после прогулки | Воспитатели. |
| Домашнее задание. | Ходьба босиком утром или перед сном. Растирание рук, ног, туловища. Омовение рук прохладной водой. Сон в проветренной комнате. | В выходные дни. Дома перед сном. | Родители. |

Десять золотых правил здоровьесбережения:

- 1. Соблюдайте режим дня!**
- 2. Обращайте больше внимания на питание!**
- 3. Больше двигайтесь!**
- 4. Спите в прохладной комнате!**
- 5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!**
- 6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- 7. Гоните прочь уныние и хандру!**
- 8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- 9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
- 10. Желайте себе и окружающим только добра!**

Берегите и укрепляйте свое
здоровье.
Будьте здоровы!