

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №50 «Теремок»
г. Тамбова

Бережем здоровье с детства

Средняя группа
Воспитатель: Андреева Н.Е.



Введение.

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно - образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. В Тамбовской области проведено обследование дошкольников: абсолютно здоровы только 28%. Чаще страдают дети заболеваниями органов дыхания, желудочно - кишечного тракта. Поэтому ДОО призвано создать необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительной работы.



Задачи

- 1) охрана жизни и укрепление здоровья детей (оздоровление);
- 2) своевременное формирование у них двигательных умений и навыков;
- 3) развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, силы и др.);
- 4) воспитание культурно – гигиенических навыков и привычек;
- 5) развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм;
- 6) обеспечение потребности в ЗОЖ, а так же формированию моральных качеств и волевых качеств личности.

Утренняя гимнастика.

Обязательной частью режима двигательной активности стала ежедневная утренняя гимнастика, в структуру которой включены: разминка, оздоровительный бег, расслабление, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные упражнения, которые проводятся и нетрадиционным способом - в виде рассказывания сказки с выполнением соответствующих движений, например «Колобок», «Гуси лебеди».



Физкультурное занятие



Основной формой организации достаточной двигательной активности были физкультурные занятия, на которых я решала определенные программные задачи по овладению детьми навыками основных движений: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражняла их в равновесии и строевой подготовке, используя оздоровительный бег, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, нестандартное оборудование, «Дорожки здоровья», дыхательные упражнения.



Прогулка

Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу.

Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия.

Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребёнка. Потребности растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает потребность у взрослых. Под влиянием воздушных ванн повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем.

Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.



Физкультурные праздники.

Дети – творцы. Взрослым необходимо только создавать условия для их творческой активности. Один раз в месяц проводятся физкультурные досуги, например, «Зимние забавы», «Мама, папа, я – спортивная семья»



Питание.



Детям для полноценного роста и развития необходимо полноценное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но важных правил:

- **Питание по режиму**
- **В пищу – только натуральные продукты**
- **Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи**
- **Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды**

«Ласковая минутка»



Проводится с целью расслабить, подготовить ко сну, успокоить нервную систему малышей. Можно прочесть тихим голосом медленно и спокойно слова: «Ресницы опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем...»

Культурно – гигиенические навыки

Всем нам хочется, чтобы ребенок вырос крепким, красивым и здоровым. Поэтому с раннего детства и на протяжении всей жизни человек должен тщательно ухаживать за своим телом, кожей, зубами, и т.д.

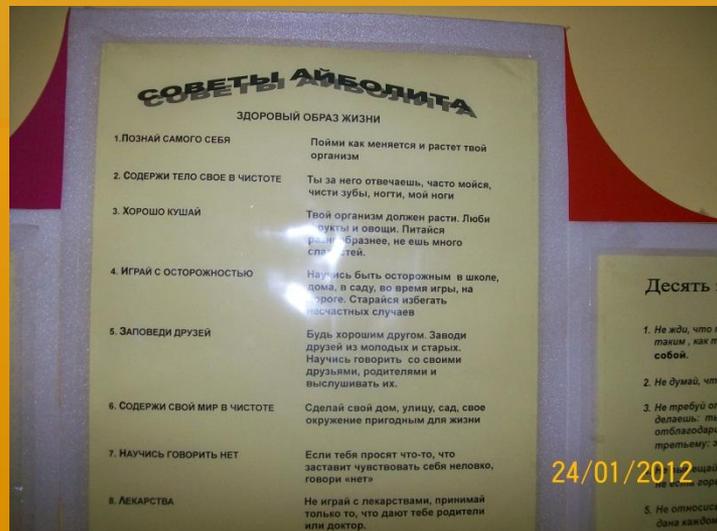
Соблюдение правил личной гигиены – неперемное условие здорового образа жизни.



Зеркало любит чистые лица,
Зеркало скажет: «Надо умыться!»
Зеркало охнет: «Где же гребенка?»
Что же она не причешет ребенка!
Зеркало станет грязным от страха,
Если в него поглядится неряха.

Работа с родителями

Для того, чтобы дети чувствовали постоянное присутствие родителей, мы создали «Уголок родителей», в котором размещается информация для родителей о результатах диагностики, советы и рекомендации по профилактике плоскостопия, упражнения для формирования правильной осанки, дыхательные гимнастики для часто болеющих детей, приемы массажа и самомассажа, комплексы утренних гимнастик, списки литературы и многое другое.



Анкета для родителей «Здоровый человек»

- **Цель:** изучить отношение родителей к здоровью и мотивации здорового образа жизни.
-
- 1) Как вы понимаете выражение «Здоровый человек»?
 - 2) Кого мы называем здоровым?
 - 3) Как вы заботитесь о своем здоровье и здоровье ребенка?
 - 4) Какие советы вы дадите другим родителям, чтобы ребенок не заболел?
 - 5) Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему вы так думаете?
 - 6) Есть ли у вас вредные привычки?
 - 7) Какие полезные привычки у вас есть?
 - 8) Придерживаетесь ли вы здорового рациона питания?
 - 9) Считаете ли вы свою семью здоровой и ведущей здоровый образ жизни?

Вывод

Правильный подход к организации физкультурно - оздоровительной работы в повседневной жизни детей дошкольного возраста и использование всех рекомендаций будет способствовать:

- **укреплению физического здоровья, психологического и соматического состояния здоровья;**
- **снижению роста заболеваемости детей дошкольного возраста, увеличение посещаемости детьми детского сада;**
- **формированию культурно – гигиенических навыков и привычек;**
- **развитию интереса к физическим упражнениям и подвижным играм;**
- **становлению моральных и волевых качеств личности;**
- **формированию представлений о здоровом образе жизни.**

