

МКДОУ № 109 «Курай»

**Приобщение детей к
здоровому образу
жизни через
создание
развивающей среды**



Воспитатель .Сидорова Гульназ
Халиловна

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Есть поговорка: **“В здоровом теле – здоровый дух”**.

- В настоящее время в педагогике возникло особое направление: **“педагогика оздоровления”**, в основе которой лежат представления о развитии здорового ребёнка, здорового духовно и физически.



- **Цель педагогики оздоровления:** сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств:

● Средства двигательной направленности:

- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Эмоциональные разрядки;
- Гимнастика (*оздоровительная после сна*);
- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- Лечебная физкультура;
- Подвижные и спортивные игры;
- Массаж;
- Самомассаж;

Физкультурные занятия: в группе



Комплекс утренней гимнастики «Лучистое солнышко»



Подвижная игра «Построй солнышко».

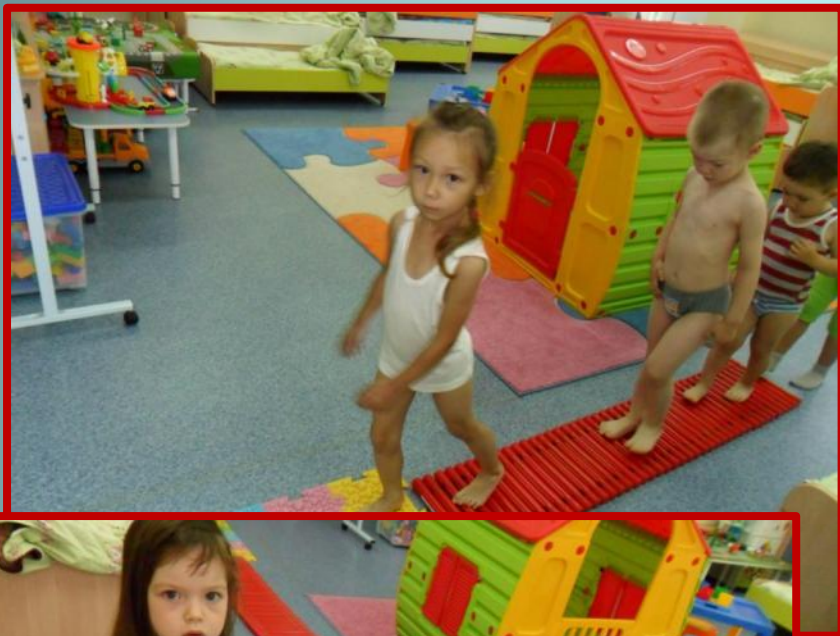
Утренние зарядки на свежем воздухе



Для укрепления зрения мы используем следующие моменты:

- зрительные паузы , в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.
- Массаж глаз - помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.
- Тренировочные упражнения для глаз проводим несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающей напряжение.
- Зрительные ориентиры (*пятна*) - снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.
- Красный - стимулирует детей в работе. Это сила внимания.
- Оранжевый, желтый - соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.
- Синий, голубой, зеленый - действует успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.
 - Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время образовательной деятельности, во время игр.

Гимнастика (оздоровительная после сна);



Эмоциональные разминки:

Покричим- похохочем



Минута покоя



Самомассаж самодельными массажерами от простуды:





Музыкотерапия

Оздоровительные силы природы

имеют огромное значение для здоровья детей:

Регулярные прогулки на свежем воздухе;

Экскурсии;

Походы;

Солнечные и воздушные ванны;

Водные процедуры;

Фитотерапия;

Витаминотерапия;

Закаливание.

Прогулки



Эмоциональные разрядки и солнечные ванны:



Прогулки, экскурсии в разное время года



Дидактические игры:



Гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма:

- личная гигиена;
- проветривание;
- влажная уборка;
- режим питания;
- сон;
- правильное мытьё рук;
- обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни;
- обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и т.д.
- ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

Гигиенические процедуры



Работа с родителями:

Соответственно, для родителей оформляем в «Уголке здоровья» рекомендации, советы: предлагаем папки-передвижки; приглашаем в походы, на экскурсии; проводим анкетирования.



Существует 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!