

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
им. А.И. Кузнецова с. Курумоч
муниципального района Волжский Самарской области
структурное подразделение «Детский сад «Белочка»»

Тема: Детский сад – наш общий дом,
в нем здоровыми растем!



Воспитатель: Кузнецова С.В.



Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

1. Занятия физкультурой

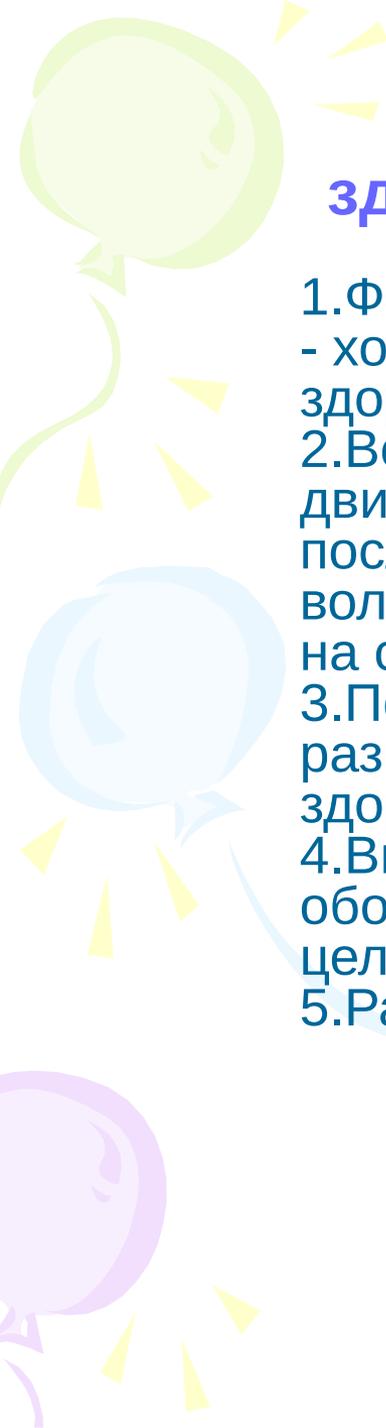
2. Прогулки

3. Рациональное питание

4. Соблюдение правил личной гигиены

5. Закаливание

6. Создание условий для полноценного сна



Задачи работы по формированию здорового образа жизни дошкольников

1. Формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья;
2. Воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть побольше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
3. Помочь овладеть устойчивыми навыками поведения; развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
4. Выбатывать навыки правильной осанки; обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;
5. Развивать художественный интерес.

Создание системы двигательной активности в течение дня:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- музыкально - ритмические занятия (2 раза в неделю);
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительный бег (ежедневно);
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях)
- оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);
- спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц)

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

Утренняя гимнастика создает у детей хорошее настроение и поднимает мышечный тонус.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения.

Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

«На физкультуру, мальчики!
На физкультуру, девочки!»

На физкультурных занятиях детей обучаем различным движениям, из которых затем составляем комплексы утренней гимнастики.

Цель физкультурных занятий — доставить детям максимум удовольствия от движений, научить их использовать снаряды по назначению, владеть приемами элементарной страховки, развивать физические качества, в первую очередь выносливость и силу.



Занятия на спортивных комплексах и тренажерах.



Такие занятия дают оздоровительный эффект за относительно небольшой период времени. Оздоровительное спортивное оборудование помогает решить проблему дефицита пространства, а кроме того, позволяет выполнять детям их любимые движения: вис, качание, вращение, лазание.

Прогулка

Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки и походы. В зимний период проводятся лыжные прогулки, катание на санках.

Для повышения выносливости проводится продолжительный бег в медленном темпе, бег трусцой.



Походы на природу



С большим удовольствием в таких прогулках участвуют и родители, которые не прочь продемонстрировать свои умения.

Подвижные игры и упражнения на свежем воздухе

Способствуют закаливанию детского организма, что ведет к снижению уровня респираторных заболеваний, к приобретению и освоению жизненно-важных двигательных умений в ходьбе, беге, равновесии, прыжках, к формированию умений действовать в коллективе и индивидуально, согласовывать свои действия с действиями педагога и других детей; к проявлению уверенности в собственных силах, смелости, выдержки.



Пальчиковая гимнастика

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются **"пальчиковые игры"**. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности.

В ходе "пальчиковых игр" дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук.

Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.



Зрительная, дыхательная,
корректирующая гимнастика на
соответствующих занятиях



Оздоровительная гимнастика после дневного сна

Помогает решить ряд проблем.
Это в первую очередь воспитание
привычки здорового образа жизни,
самоорганизованности.
В ее комплекс закладываются
упражнения по профилактике
нарушений осанки.



Эмоциональные разрядки, релаксация



Умение расслабляться позволяет
устранить беспокойство,
возбуждение, скованность,
восстанавливает силы, увеличивает
запас энергии.

Ходьба по массажным коврикам - босохождение

При босохождении повышается интенсивность деятельности почти всех мышц организма, стимулируется кровообращение, совершенствуется умственная деятельность. Поэтому мы используем босохождение для укрепления здоровья.



Спортивные досуги, развлечения,
праздники

Цель:

- прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям;
- подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье;
- повышать через самомассаж, вибрационную гимнастику защитные силы детского организма;
- закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.



Используемая литература

1. Алямовская В. Я. «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении», М. 2004.
2. Александрова Е.Ю. «Программа «Остров здоровья», М., Учитель, 2006.
3. Картушина М. Ю. «Быть здоровыми хотим», М. Сфера, 2004.
4. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников», М.: Скрипторий 2003.
5. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях», СПб.: Детство – Пресс, 2008.
6. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста» М.: Владос, 2004.