

**государственное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад №1
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга**

**«Формирование
навыков здорового
образа жизни у старших
дошкольников»**

авторы работы :

старший воспитатель ГБДОУ д/с №1

Арсланова Ольга Владимировна

воспитатель ГБДОУ д/с №1

Давыдова Ольга Сергеевна

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Привитие стойких культурно- гигиенических навыков:

- культура еды
- уход за вещами и игрушками

2. Формирование представлений о строении собственного тела:

- назначение органов
- охрана и уход за различными органами (одевание, умывание, закаливание)

3. Формирование представлений о том, что полезно и вредно для здоровья, знакомство с правилами безопасного поведения

4.Формирование знаний в области чувств и эмоций,обеспечение психологического здоровья ребенка в детском саду.

5. Формирование привычки ежедневных физических упражнений:

Создание в группах уголков двигательной активности

Проведение разных видов гимнастик: для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики и др.

Подвижные и хороводные игры

Спортивные досуги, праздники, развлечения, Дни здоровья

Формы работы с детьми в совместной деятельности

**Непосредственно-образовательная
деятельность**

Беседы

**Чтение художественной
литературы**

**Познавательно-исследовательская
деятельность**

**Игры развивающие,
дидактические.**

Формы работы с детьми в самостоятельной деятельности

Игры:

- Сюжетно-ролевые
- Развивающие
- Хороводные
- Подвижные
- Настольно-печатные

Рассматривание
иллюстраций в книгах

Продуктивная деятельность

Формы работы с родителями:

Родительские собрания, индивидуальные беседы по желанию родителей

Анкетирование (пожелания и предложения по улучшению организации работы ДОУ, при поступлении ребенка - для получения дополнительной информации)

Информация для родителей по оздоровлению, рекомендации по формированию навыков здорового образа жизни

Конкурс совместных с детьми творческих работ на тему «Здоровый образ жизни»

Пирамида правильного питания



ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

«Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года. В объеме двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6 - 8 часов в неделю.»

СанПиН 2.4.1.3049-13

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика проводится в соответствии с режимом дня конкретной возрастной группы и должна создать у детей хорошее настроение и поднять мышечный тонус

Оздоровительный бег

Танцевально-ритмические упражнения

В форме подвижных игр



Оздоровительный комплекс упражнений

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

Гимнастика после сна (бодрящая гимнастика) также помогает решить ряд проблем. Это, в первую очередь, воспитание привычки здорового образа жизни, самоорганизованности. В ее комплекс закладываются упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

игровая

**Музыкально-
ритмическая**

**Лечебно-
восстановительная**

самостоятельная



**Оздоровительный бег с
играми и упражнениями**

ЗАКАЛИВАНИЕ

Методы закаливания

Воздушные ванны

**Закаливание
солнцем**

**Сухое обтирание
рукавичкой**

Босохождение

**Обширное умывание (руки
до локтей, лицо, шея) водой
комнатной температуры**

Непосредственно-образовательная деятельность

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

```
graph TD; A[ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ] --> B[Индивидуальная]; A --> C[Подгрупповая]; A --> D[Групповая];
```

Индивидуальная

(разучивание новых сложных движений, требующих страховки)

Подгрупповая

(движения и упражнения, освоенные небольшой группой детей)

Групповая

(движения и упражнения, которые освоили все дети)

Прогулка-занятие (сюжетно-игровые занятия, которые сочетаются с задачами по спортивному ориентированию, развитию речи и т.д.)

Игровые (построены на основе подвижных игр и игр-эстафет)

Физкультурное занятие

Обычного типа
(образцы занятий из методических пособий)

На танцевальном материале
(разные виды ходьбы и бега под музыку с включением элементов танцевальных движений, музыкальные подвижные игры)

Занятия-тренировки (серия занятий по обучению спортивным играм, элементам легкой атлетики)



**Психологическое
здоровье**

**Рациональный
режим**

**Правильное
питание**

ЗОЖ

Безопасность

**Личная
гигиена**

**Двигательная
активность**

iranimashek.ucoz.ru