

# Здоровый образ жизни



- 1. Нормы физического развития ребенка в 3 года.**
- 2. Основные цели и задачи физического воспитания по программе «от рождения до школы»**
- 3. Что важно на данном этапе в физическом развитии.**
  - Питание
  - Физ. Упражнения
  - Режим дня
- 4. Факторы здоровья.**
- 5. Практические рекомендации по работе с малышами.**

## **Нормы развития ребенка в 3 года**

- **постоянный рост;**
- **имеет все 20 молочных зубов;**
- **потребности в 11-13 часов сна в сутки;**
- **ребенок может иметь дневной контроль над функциями кишечника и мочевого пузыря (может иметь и ночной контроль);**
- **ребенок может немного балансировать себя и прыгать на одной ноге;**
- **ребенок может идти вверх по лестнице чередуясь ногами;**
- **ребенок может крутить педали трехколесного велосипеда.**

- *Вес ребенка 3-х лет составляет около*
- *13 - 16 кг у мальчиков 13 - 16,5 у девочек.*
- *Трехлетний возраст ребенка считается переломным и в организме, следовательно стоит обратить особое внимание на полноценное, витаминизированное питание малыша.*

- *В этом возрасте у детей уже отлично развита координация движения, им трудно долгое время усидеть на одном месте,*
- *они очень подвижны, бегают, прыгают, стараются залезть на высоту и спрыгивать так как не ощущают никакого страха*



# цели и задачи

- **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (валеология, пища, физические упражнения)**
- **Продолжать развивать разнообразные виды движений.**
- **Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.**
- **Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.**
- **Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.**
- **Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.**
- **Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.**
- **Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.**
- **Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.**
- **Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.**

**самое главное для  
физического развития  
детей 3-х летнего возраста**

- **полноценное питание**
- **ежедневные физические упражнения**
- **соблюдение режима дня.**

# **Дошкольник должен обязательно получать**

- 1. Белки**
- 2. Жиры**
- 3. Углеводы**
- 4. Микро и макроэлементы**
- 5. Витамины**
- 6. Минеральные вещества**

**Овощи, фрукты, сухофрукты,  
молочные продукты, крупы, мясо,  
рыба, масла.**

# **Физическое развитие в Детском саду**

- **Утренняя зарядка**
- **Физкультура**
- **Физкультур. минутки на занятиях**
- **Подвижные игры на прогулках**
- **Режим дня**

# Утренняя зарядка

7.20



# Занятия физкультура



# Подвижные игры на прогулках



# Режим дня

Утренняя  
гимнастика

завтра  
к

заняти

я

прогулк  
а

# *Режим дня*

Обе

д

Тихий

час

Закаливан

ие

Свободная

деятельность

игры

# **Факторы, влияющие на здоровье:**

- соблюдение режима дня**
- организация двигательной активности, длительность прогулки**
- закаливание**
- полноценное и рациональное питание**
- условия жизни в семье**
- полноценный сон**
- культурно-гигиенические нормы**
- здоровый образ жизни семьи**
- влияние окружающей среды, экология**
- наследственность**



**Видео интервью с  
детьми**

# **Примерные игры по дороге домой**

- 1. Догонялки (волк и заяц, кошки мышки, у медведя во бору и др.)**
- 2. Ходьба (по лесу с высоким подниманием колена, все спят ходьба на носочках, и др.)**
- 3. Пальчиковая гимнастика (посчитаем машины. надуем шарик и др)**
- 4. Гимнастика для глаз**  
**ветер дует нам в лицо-моргаем**  
**Закачалось деревцо-по сторонам**  
**Ветер тише тише-вниз**  
**Деревце всё выше-на вверх**
- 5. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед.**

# **Точечный массаж для укрепления иммунитета**

## **1. Лимфатические зоны**

**на промежутки между пальчиками на руках и ногах Указательным пальцем, смазанным маслом, проводите между пальчиками снизу вверх, слегка пощипывая мясистую часть.**

## **2. Носик**

**Указательным и средним пальцами аккуратно нажмите на ноздри, затем проведите в стороны. Когда нос не заложен, улучшается снабжение кислородом и охлаждается мозг, что очень важно.**

## **3. Надбровные дуги и лоб**

**Проводите осторожно над бровями от середины лба в стороны.**

# **Точечный массаж для укрепления иммунитета**

## **4. Ушки**

Рефлексотерапия считает ухо перевернутым отображением плода. Так что, разогревая ухо, вы разогреваете все тело. Проведите перед ушками и за ними средним или указательным пальцем. В завершение покатайте край ушной раковины между большим и остальными пальцами, что позволит разогреть и лицо, и головку.

## **5. Грудная клетка**

Наконец, последнюю чувствительную зону, грудную клетку, можно массировать спереди теплыми руками, но можно и со спины, между лопатками, проводя рукой сверху вниз.

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том как их беречь и ухаживать за ними.



# ***Здоровый образ жизни Мода или необходимость***



# Упражнение «Улыбка»



# *Игровое упражнение «Поменяйтесь местами»*



## **Информирование**

**Понятие «здоровье» состоит из компонентов физиологического, психического, социального, нравственного. Здоровье человека, его состояние зависит от многих факторов, вот некоторые из них.**

- **Физическое здоровье** зависит от того, как функционирует наш организм, в каком состоянии его системы: кровеносно-сосудистая, нервно-мышечная и др. **Физическое здоровье – это здоровое тело.**
- **Социальное здоровье** – это осознание себя как полезной части общества, т.е. социума. Оно зависит от понимания, что для нас является важным во взаимоотношениях с другими людьми, от умения строить эти взаимоотношения.

- **Нравственное**, духовное здоровье зависит от того, что является главным для человека, как он воспринимает себя как личность, в каком направлении развивает свое «я», какой путь выбирает для самоутверждения. Основой психоэмоционального здоровья является состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. Это состояние обуславливается потребностями человека и возможностями их удовлетворения.
- **Психоэмоциональное** здоровье характеризуется состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием.



# **Тест «Я и мое здоровье»**

- 1. У меня часто плохой аппетит.**
- 2. После нескольких часов работы начинает болеть голова.**
- 3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.**
- 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания.**
- 5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.**
- 6. Последнее время несколько прибавил в весе.**
- 7. У меня часто кружится голова.**
- 8. В настоящее время я курю.**
- 9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.**
- 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.**

**Обработка результатов: за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и посчитайте сумму.**

**1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

**3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

**7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

# *Упражнение «Комплименты»*

**КОМПЛИМЕНТ**



*Не зря говорят в здоровом теле  
– здоровый дух! Давайте и мы с  
вами укрепим свое тело.*

*Музыкальная физминутка*

**«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым»**

**Пусть он работает, действует, бегаёт – пусть он находится в постоянном движении. »**

**Ж. Ж. Руссо.**