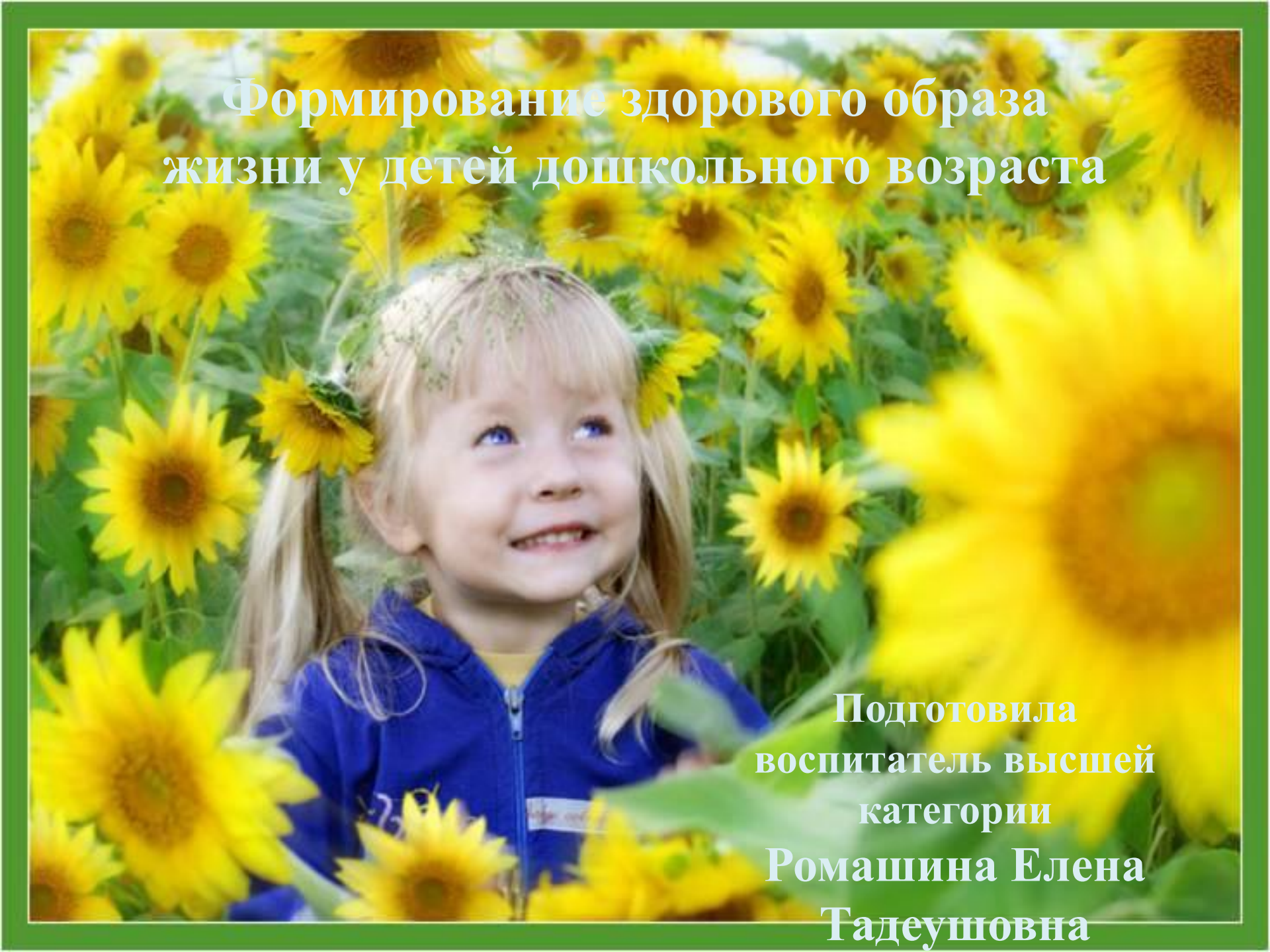




Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Подготовила
воспитатель высшей
категории

Ромашина Елена
Тадеушовна

„Забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.”

В.А.Сухомлинский

Здоровье-это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

(Всемирная организация здравоохранения)

Здоровьесберегающие технологии



целостная система
воспитательно-
оздоровительных,

коррекционных
и профилактических мер
которые осуществляются

в процессе



взаимодействия

ребенка и
педагога

ребенка и
родителей



ребенка и
доктора

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

- Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья
- Сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ
- Научить использовать

Здоровьесберегающие технологии



технологии сохранения и
стимулирования
здоровья

технологии обучения здоровому
образу жизни

коррекционные технологии

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Ритмопластика
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Мимическая гимнастика
- Гимнастика бодрящая

Ритмопластика



Ритмическая гимнастика укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности.



Динамические паузы

во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей



Подвижные и спортивные



как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, со средней степенью подвижности.



Релаксация

*используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов),
звуки природы*

Тише, тише, тишина ! Разговаривать
нельзя !

Мы устали – надо спать, ляжем тихо на



Будто мы лежим на траве...
На зелёной мягкой травке...
Греет солнышко сейчас,
руки тёплые у нас.
Жарче солнышко пригрело
– и ногам тепло, и телу.
Дышится легко, вольно,
глубоко

Пальчиковая гимнастика



Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.

Гимнастика для

глаз
ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время;
в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки



Дыхательная

ГИМНАСТИКА



Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.



Мимическая гимнастика

Эмоции в жизни человека имеет огромное значение и чем меньше эмоция представлена и переработана на психологическом уровне в виде осознанных чувств гнева, печали и т. д., тем сильнее звучит её телесный компонент в виде сердцебиений, потоотделения, мышечных зажимов, ведущим к болевым ощущениям. Эмоциональный разряд, формирующийся в глубинах мозга, требует выхода, а психогимнастика и является этим выходом.



Гимнастика бодрящая



проводится после дневного сна,
форма проведения различна:
упражнения на кроватках,
обширное умывание, ходьба по
коврикам «здоровья» и т.д.



Технологии обучения здоровому образу жизни

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Самомассаж
- Активный отдых

Утренняя гимнастика

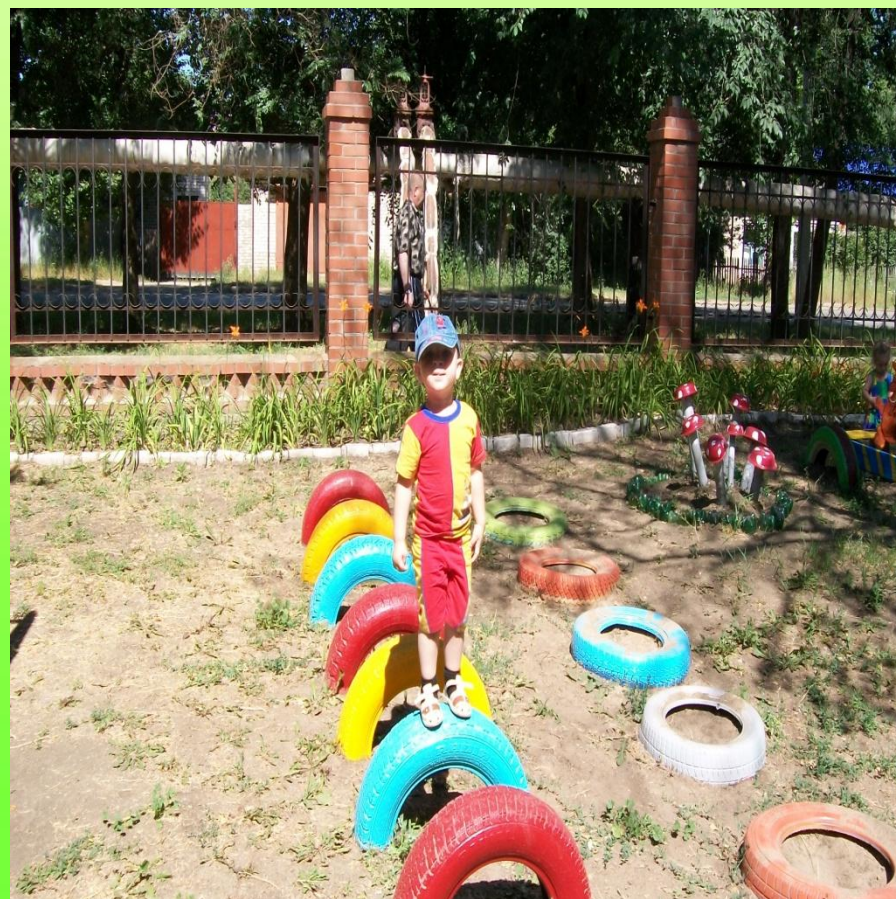
**Точно знаем: по
утрам
Взрослым всем и
малышам
Чтоб стать
сильным и
здоровым,
Не болеть и быть
весёлым,
Надо быстро
просыпаться и
зарядкой
заниматься.**



Физкультурные

занятия

Чтоб здоровым быть сполна, физкультура всем нужна.
Чтоб успешно развиваться, нужно спортом заниматься
Нам полезно без сомнения, все, что связано с движением.



Самомассаж



- проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы. Это способствует укреплению нервной системы, оптимизирует газообмен, вырабатывает правильное речевое дыхание, формирует доброжелательное отношение друг к другу

Активный отдых

*физкультурные праздники,
досуги, развлечения, дни
здоровья*



Активный отдых

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!



Коррекционные технологии

- Технология музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Артикуляционная гимнастика

Технология музыкального воздействия



используется в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

Сказкотерапия

используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.



Артикуляционная

гимнастика

упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения.



Работа с родителями

валеологическое
просвещение родителей



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Чтоб здоровье
раздобыть,
Не надо далеко
ходить.
Нужно нам
самим
стараться,
И всё будет
получаться.