



Формирование основ здорового образа жизни у детей средней группы

Презентацию подготовила:
воспитатель средней группы «Ягодка»
Меденикова Татьяна Петровна

2020 г.





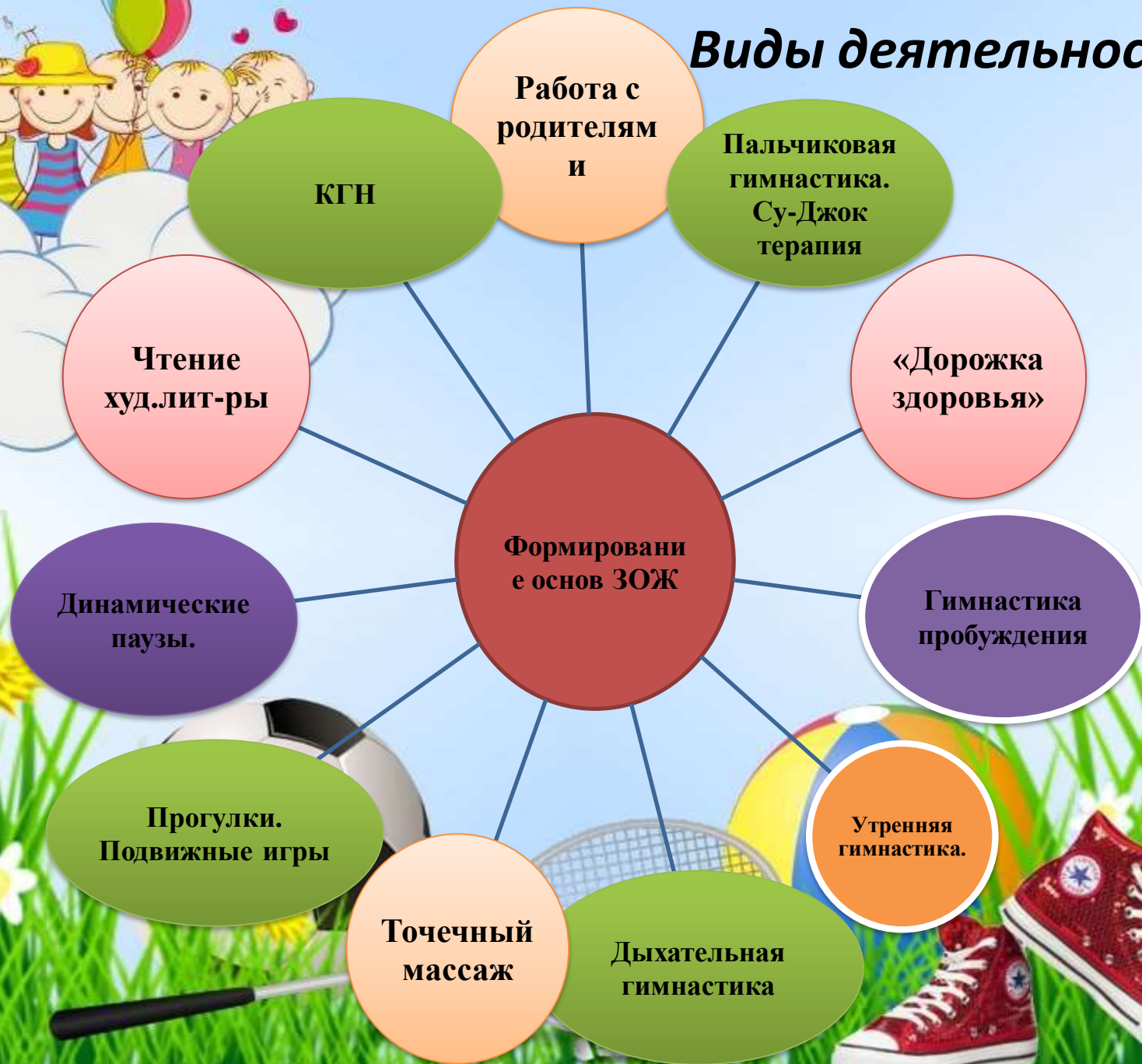
Одним из главных аспектов для полноценного гармоничного развития ребенка является здоровье. Здоровый ребенок — одно из главных условий правильного формирования его характера, развития творческой инициативы, сильной воли, природных задатков.

Поэтому дошкольное образовательное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные виды деятельности, главной целью которых является:

сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни, пропаганда здорового образа жизни.



Виды деятельности:





Пальчиковая гимнастика

Цель: развитие мелкой моторики пальцев рук, мышления и речи, подготовка руки к письму.





Массаж Су – Джок шарами

Цель: активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

Приемы Су-Джок массажа

Массаж специальным шариком

- ✦ круговые движения шарика между ладонями,
- ✦ перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони,
- ✦ вращение шарика кончиками пальцев,
- ✦ сжатие шарика между ладонями,
- ✦ сжатие и передача из руки в руку,
- ✦ подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями.

Массаж эластичным кольцом

Помогает стимулировать работу внутренних органов.



ДОСТОИНСТВА СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ

Высокая эффективность

✦ Абсолютная безопасность

✦ Универсальность

✦ Доступность

✦ Простота применения.



Дорожка здоровья

Цель: активизация и укрепление мышц стопы, профилактика плоскостопия.





Гимнастика пробуждения

Цель: обеспечение постепенного пробуждения, положительного эмоционального настроя, растяжка мышц.



Утренняя гимнастика

Цель: создание эмоционально – благоприятной, дружелюбной обстановки в детском коллективе; формирование и совершенствование двигательных навыков; сохранение и укрепление здоровья ребенка.





Дыхательная гимнастика.

Цель: развитие дыхательной системы, повышение сопротивляемости организма простудным и другим заболеваниям.



Точечный массаж

Цель: профилактика простудных заболеваний, повышение жизненного тонуса, улучшение самочувствия.





Прогулки

Цель: развитие, рост и укрепление организма, профилактика болезней.



Подвижные игры

Цель: приобретение опыта в двигательной активности; развитие координации движений; укрепление психоэмоционального здоровья; развитие навыков общения.



Динамическая пауза

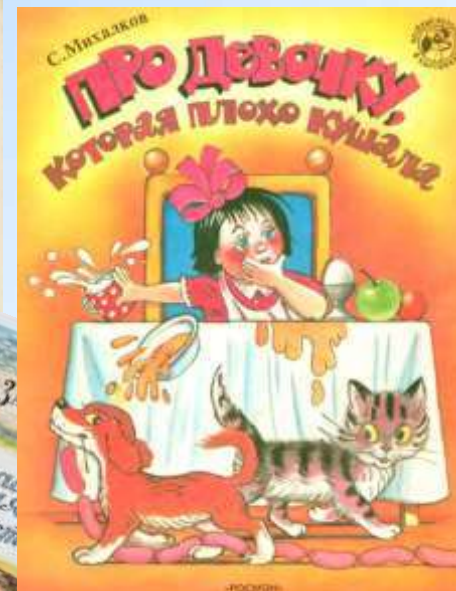
Цель: Веселые физические упражнения, направленные на снятие усталости, предназначены для того, чтобы сбросить напряжение на занятии, сюда входят различные упражнения для переключения внимания детей.





Чтение художественной литературы

Цель: расширение детского кругозора в области
здорового образа жизни.



- Знакомство с пословицами и поговорками о спорте и о здоровье;
- Заучивание стихотворений;
- Отгадывание загадок и др.

Работа с родителями

Цель: приобщение родителей к здоровому образу жизни, включение их в оздоровительный процесс детского сада.

Темы родительских собраний:

- * «Здоровая семья – здоровый ребёнок»
- «Приобщение детей к здоровому образу жизни»
- «Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

Памятки, буклеты:

- «Мы – за здоровый образ жизни»
- «Здоровые дети – в здоровой семье»
- «Безопасный Новый год»

Консультации по темам:

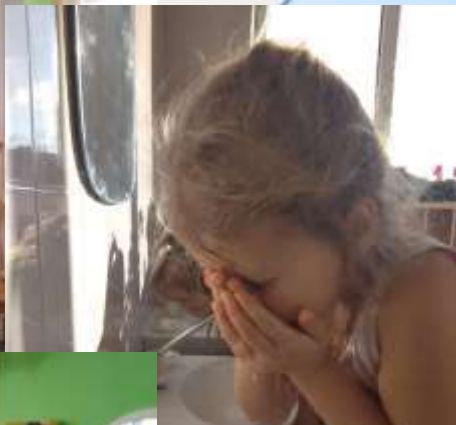
- Закаливание
- Полезные привычки
- Режим ребенка
- Без таблеток и докторов
- Рациональное питание
- Чем можно заняться на прогулке зимой






Формирование культурно-гигиенических НАВЫКОВ

Соблюдение правил личной гигиены, привычка следить за чистотой тела, полости рта и носа не только говорят о культуре ребенка, но и являются гигиенической основой для сохранения здоровья в течение всей жизни.





**Я не боюсь еще и еще раз повторить:
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



*Здоровые дети –
в здоровой семье.*

Здоровые семьи – в здоровой стране.

Здоровые страны – планета здорова.

«Здоровье!»

Какое прекрасное слово!

Так пусть на здоровой планете

Растут здоровые дети!

