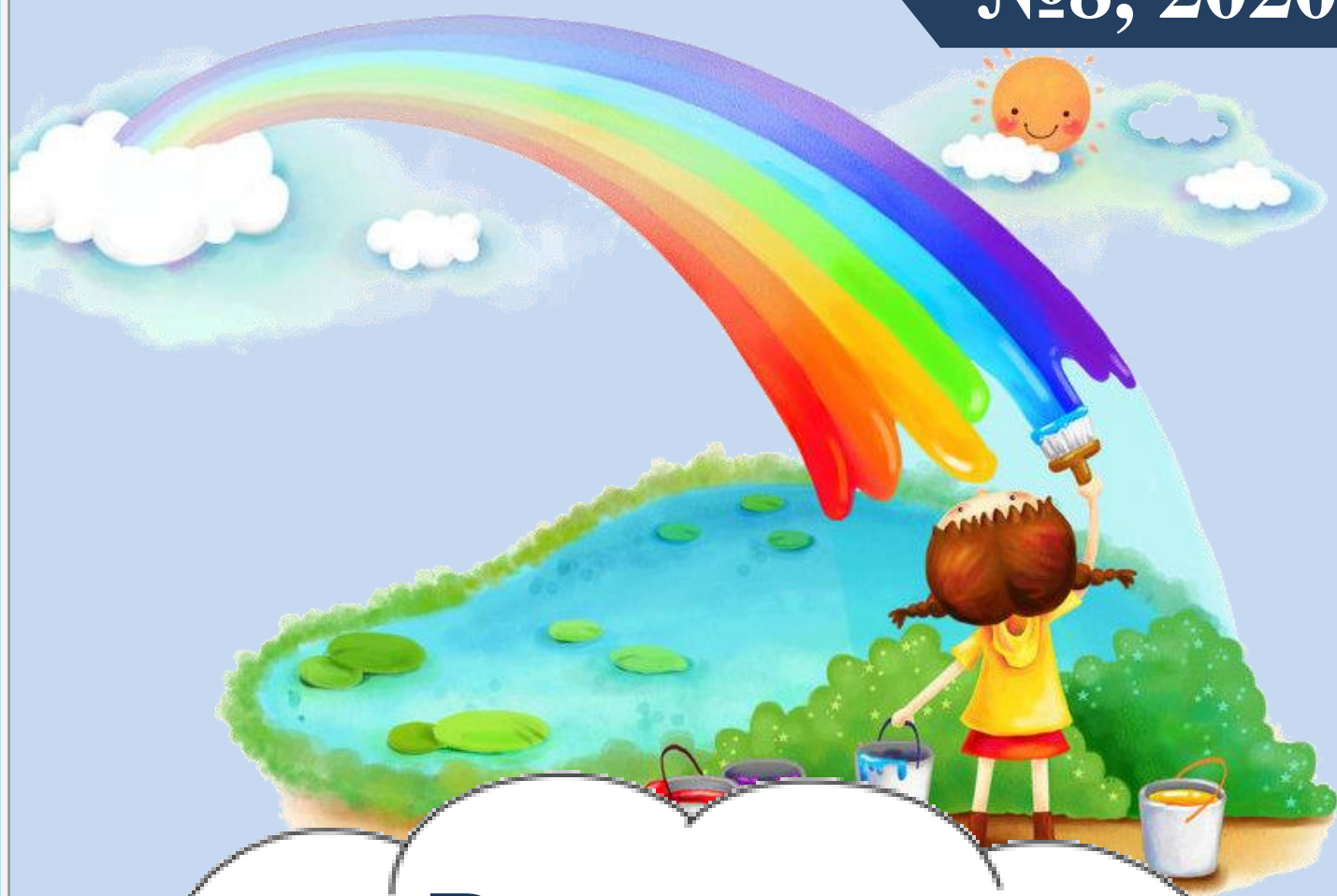


МИР,

В КОТОРОМ МЫ ЖИВЕМ!

№8, 2020



**Воспитание
культуры здорового
дошкольника**



Сегодня в номере

ЭТО ИНТЕРЕСНО	3
Л.В. Шанц «Основы здорового образа жизни для детей дошкольного возраста»	
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА	4
М.С. Молотихина «Психологическое здоровье дошкольника»	
ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ	5
Н.И. Иваненко « Сюжетно оздоровительная развивающая спортивная игра (СОРСИ) в дошкольном учреждении »	
МУЗЫКАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ	7
А.А. Комлева «Влияние музыки на здоровье ребенка»	
ВТОРАЯ ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА «КОЛОКОЛЬЧИКИ»	8
Е.М. Мокеева «Формирование культуры здоровья у детей раннего возраста»	
ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА «СОЛНЫШКО»	10
И.А. Шалина «Наш здоровый малыш»	
ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА «ПЧЕЛКИ»	12
Е.Н. Корсакова «Здоровье- это круто! Здоровье- это класс! Здоровый образ жизни касается и нас!»	
СРЕДНЯЯ ГРУППА «РОМАШКИ»	13
С.А. Волкова «Воспитание культуры здоровья в нашем детском садике»	
СТАРШАЯ ГРУППА «РАДУГА»	14
Н.В. Скокова «Формирование основ культуры здоровья дошкольников»	
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА «ЯГОДКИ»	15
Е.Г. Филипова «Воспитание культур здоровья дошкольников»	
ПРИЛОЖЕНИЕ	17
Н.А. Владимирова «Будь здоров, дошкольник!»	
Н.В. Силина «В здоровом теле здоровый дух»	

Редакционный совет журнала
«Мир, в котором я живу»

Главный редактор
Тюрина А.В., заведующий МАДОУ
д/с №29 г.Павлово

Выпускающий редактор
Шанц Л.В., старший воспитатель

Члены редакционного совета:
Молотихина М.С., педагог-психолог
Иваненко Н.И., инструктор по
физической культуре

Адрес редакции и издательства:
606101, Нижегородская область, г.
Павлово, ул. Высокая, д.24

Тел.: 8(83171) 5-58-99

E-mail: polyanka29@yandex.ru

С электронной версией журнала
Вы можете познакомиться на
сайте детского сада и в нашей
официальной группе Вконтакте:

<http://mbdoy29.wixsite.com/polyanka>

<https://vk.com/club168267230>

Л.В. Шанц, старший воспитатель

«Основы здорового образа жизни для детей дошкольного возраста»

Здоровый образ жизни для детей дошкольного возраста — это не только двигательная активность, но и целый комплекс мер, которые должны стать приоритетными задачами для родителей малыша. До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, на котором закладывается как его физическое здоровье, так и личностные качества. Они взаимосвязаны друг с другом, поэтому так важно в самом начале жизни сформировать у малыша базу знаний и навыков здорового образа жизни.

Для многих родителей формирование здорового образа жизни у дошкольников ограничивается лишь физическим развитием ребенка, тогда как организм малыша — это сложная система. Часто биологическое здоровье ребенка напрямую зависит от образа жизни его родителей. Вредные привычки папы и мамы вредят развитию малыша с раннего детства. Если экологическая среда, в которой растет и развивается ребенок, не может быть изменена одним человеком, то психическое и социальное здоровье малыша находится полностью в руках окружающих его взрослых. Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста должно начинаться с родительского примера. Спокойная обстановка в семье, адекватная реакция на возникающие трудности, помощь друг другу — все это станет основой для нормального психического и физического развития дошкольника.

Основные аспекты, направленные на укрепление здоровья детей дошкольного возраста, включают в себя: двигательный режим, личную гигиену, закаливание.

Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни начинается с коротких физических нагрузок. Это утренняя гимнастика, двигательные физкультурминутки, которые нужно проводить как дома, так и в детском саду, зарядка после дневного сна. Полезно проводить с ребенком оздоровительные водные процедуры в бассейне.

Личная гигиена для здоровья ребенка крайне важна. Малыш в самом начале жизни должен усвоить, что за телом необходимо ухаживать. Это важно не только для хорошего состояния организма, но и здоровья окружающих. У ребенка должны быть личные вещи: расческа, зубная щетка, полотенце и носовой платок. С детства нужно научить его правильно пользоваться этими предметами.

Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста не проходит без закаливания, хотя эта процедура у многих родителей ассоциируется с применением рискованных мер. Однако закаливание — эффективный метод профилактики заболеваний и укрепления иммунитета. Если соблюдать основные правила закаливания, то организм малыша постепенно станет выносливее к факторам внешней среды.

В нашем дошкольном учреждении уделяется большое внимание проведению воспитательно-оздоровительных, профилактических мероприятий, направленных на сохранение здоровья и формирование основных знаний ЗОЖ у детей. С детьми проводятся физкультурные занятия, утренняя гимнастика, динамические паузы, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика после сна, подвижные игры на прогулке, релаксация.

Номер журнала, посвященный теме «Воспитание культуры здоровья дошкольника», дает вам возможность более подробно познакомиться с содержанием работы педагогов с каждой возрастной группой в нашем детском саду.

Молотихина М.С., педагог-психолог

«Психологическое здоровье ребенка»

1. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный **психологический климат**.
2. Правильно организованный режим дня - домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
3. Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями.
4. Закаливание ребенка в условиях семьи.
5. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.
6. Важно помнить, что игра является ведущей деятельностью **дошкольника**, так что не лишайте ребенка детства.

СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СЕМЬЕ

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно: слушайте своего ребенка; проводите с ним как можно больше времени; делитесь с ним своим опытом; рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.
2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под воздействием стресса и Вас легко вывести из равновесия:
3. Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания.
4. Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником.

КАК ЛЮБИТЬ СВОЕГО РЕБЁНКА

Правило первое. Уметь слушать своего ребёнка всегда и везде, отдаваясь этому слушанию целиком и полностью, не перебивая ребёнка, не отмахиваясь от него, как от назойливой мухи, проявляя терпение и такт.

Правило второе. Уметь говорить со своим ребёнком так, как бы вам хотелось, чтобы говорили с вами, проявляя мягкость, уважительность, исключая назидательность, грубость и хамство.

Правило третье. Наказывать, не унижая, а сохраняя достоинство ребёнка, вселяя надежду на исправление.

Правило четвертое. Достичь успехов в воспитании можно лишь тогда, когда **родители** – пример для подражания каждый день.

Правило пятое. Признавать свои ошибки, просить прощения за неправильные действия и поступки, быть справедливым в оценке себя и других.



Н.И. Иваненко, инструктор по физической культуре

«Сюжетно оздоровительная развивающая спортивная игра (СОРСИ) в дошкольном учреждении»

В период дошкольного детства у ребёнка происходит формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни. Физическое воспитание содержит неограниченные возможности для всестороннего развития ребенка. Оно помогает ему раскрыть свои двигательные способности, мобилизовать психические и физические силы. Забота о физическом развитии ребёнка приобретает значимость для всей его последующей жизни.

Одним из эффективных средств физического развития детей в моей работе является использование сюжетно-оздоровительной развивающей спортивной игры в старшем дошкольном возрасте. Эта игра имеет замысел, сюжет, правила, сочетает физическую и умственную активность детей.

Содержание игры заключается в весёлом путешествии детей по разным странам и континентам. Игра включает в себя испытания, состоящие из 2-х этапов. Первый этап – двигательный. Дети выполняют двигательные задания, используя знакомые физические упражнения. Если какой-либо ребенок не выполняет задания одного из двигательных этапов, повтор ему не разрешается. В этом случае команда выбирает одного или двух игроков, которые приходят на помощь, выполняя то же задание, но с усложнением. Во второй этап включены различные формы решения задач речевого, математического, экологического воспитания детей. Они погружаются в исследовательскую деятельность, ищут ответы на вопросы и выход из порой очень трудных ситуаций

Вовремя игры звучит музыка из телевизионной игры «Форт Баярд», создающая обстановку неизвестности, тревожности, неопределенности. По условию игры дети должны найти ключевое слово игры. За каждое выигранное испытание дети получают ключ. Пройдя все испытания, дошкольники получают право обмена ключей на сюрпризный момент.

В игре «Путешествие в Южную Америку», в двигательном этапе дети спасали животных от пожара. Они надевали на себя костюм пожарного «мешки», прыгали до места пожара, тушили его огнетушителями, забирались в пещеру и доставали от туда животного. При выполнении данного испытания дети развивали свои силовые способности. В выполнении творческого задания «Отнеси животное в своё жилище», дети приклеивали в альбом «Южная Америка» силуэты животных. Это задание позволяет детям уточнить представление о животных, которые обитают в Южной Америке.



В игре «Путешествие в Арктику» - детям представилась возможность сыграть в хоккей с «Мэтрами теней». В этом испытании дети развивали скоростные способности и ловкость.



Совершая путешествие «Высоко в горах» - дети узнали, что в горах часто бывают камнепады. Путь, по которому они совершали путешествие, был перекрыт камнями. В двигательном этапе дети выполняли игровое упражнение «Освободи путь» - перебрасывали мешочки с песком через напольные стойки расположенные, на расстоянии 2 метров. В данном, испытании дети развивали силовые способности. Таким образом, в СОРСИ – это двигательная деятельность основанная на подвижных играх, игровых играх – эстафетах.

У детей – дошкольников целесообразно воспитывать общую выносливость к двигательной деятельности, вовлекая в активную работу все органы и системы. Для этого совместно с ребенком устраивайте пешие прогулки, бегайте, катайтесь на велосипеде, занимайтесь плаванием, ходьбой на лыжах, играйте на спортивных и игровых площадках, организуйте игры-эстафеты. Дети особенно восприимчивы к положительному примеру близких, взрослых к укладу жизни семьи. Ребенок, видя, как родители бегают, прыгают, соревнуются, проникается новыми чувствами к вам и испытывает огромную радость от взаимного общения. Веселые состязания приносят ему радость и пользу.

А.А. Комлева, музыкальный руководитель

«Влияние музыки на здоровье ребенка»

Музыка успокаивает, музыка лечит,
музыка поднимает настроение.....
Обучая детей музыке, мы укрепляем
их здоровье.



Музыка оказывает на нас огромное влияние, действуя на эмоции, психику, тело и душу. Слушание музыки на музыкальных занятиях развивает интерес, любовь к ней, расширяет музыкальный кругозор, повышает музыкальную восприимчивость детей, воспитывает зачатки музыкального вкуса. Занятия музыкой способствуют общему развитию личности ребенка.

В повседневной жизни детского сада также происходит влияние музыки на дошкольников. Важно использовать музыкальные произведения в часы приема детей, досугов, на прогулке, на занятиях, перед сном и после сна.

Слушание музыки в определённой тональности могут приводить человека в различные состояния - радости, возбуждения, панику, страх. Наиболее благоприятна для здоровья детей классическая музыка. Самыми лечебными музыкальными произведениями считаются композиции Вольфганга Амадея Моцарта. Его произведения рекомендуются для детей:

- с повышенной возбудимостью;
- отличающихся истеричным поведением;
- склонных к капризам.

Для получения *терапевтического эффекта* сеансы музыкотерапии для маленьких детей должны длиться *ежедневно по 20 – 30 минут*. У детей уже через неделю наблюдается более адекватное и уравновешенное поведение. Кроме того, регулярное прослушивание Моцарта стимулирует интеллектуальное развитие.

Для возбудимых малышей полезна также музыка Вивальди, различные колыбельные и любые другие музыкальные произведения в медленном темпе.

Для малышей с неритмичным дыханием, синдромом угнетения и плохим аппетитом рекомендуются произведения в темпе «аллегро модерато» и «аллегро» (Моцарт, Шуберт, Гайдн и др.).

Родителям надо помнить, что *рок-музыка вредна маленьким детям* из-за ярко выраженного пульсирующего ритма. Хотя внешне ребенок может вести себя спокойно, пульсирующий ритм угнетает клеточные ферменты.

Также надо учитывать простые *правила проведения музыкотерапии*:

- музыка не должна быть громкой – резкие громкие звуки могут вызвать беспокойство малыша;
- музыку рекомендуется включать утром и перед сном;
- на детей сильнее влияют мелодии со словами, а самым эффективным средством является живое пение.

В зависимости от возраста и имеющихся проблем со здоровьем для каждого малыша можно подобрать мелодии, которые помогут ребенку не только гармонично развиваться, но и хорошо себя чувствовать.

Е.М. Можеева

«Формирования культуры здоровья у детей раннего возраста»

Одним из важнейших условий воспитания здорового поколения является культура здоровья человека, привитая с раннего детства.



Для достижения эффективности формирования культурно-гигиенических навыков использую разные формы организации: дидактические игры, игры-упражнения, беседы, чтение художественно литературы, наблюдения, рассматривание иллюстраций, рассказывание, заучивание, сюжетно-ролевые игры.

Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов ненужных, что обо всех частях тела надо постоянно заботиться и содержать в чистоте.

Особое внимание обращаю и на значимость для организма сна, прогулки, принятия пищи и других режимных моментов.

Для привития культурно-гигиенических навыков мною применяется показ, пример, объяснение, пояснение, поощрение, беседы, упражнения в действиях. Широко используются, в младшем дошкольном возрасте, игровые приёмы: дидактические игры, потешки, стихотворения.

Показ сопровождается пояснением. Показ любого действия давался таким образом, чтобы были выделены отдельные операции - сначала наиболее существенные, а затем дополнительные. Операции идут в строгом порядке с небольшим интервалом (не более 5-10 секунд, в противном случае не вырабатывается динамический стереотип. Показ действия малышам обязательно сопровождается проговариванием («*Теперь возьмём полотенце и вытрем каждый пальчик*»). Затем я действую вместе с малышом, выполняя сопряженные действия. Например, беру его руки в свои, намыливаю и подставляю под струю воды. Так у ребенка складывается сенсомоторный образ действия, а также образ составляющих действие операций и условий, в которых оно протекает. Постепенно мы предоставляем малышу большую самостоятельность, контролируя выполнение операций и результат, а затем только результат. При формировании навыков ребенок учится удерживать цель деятельности, не отвлекаться.

Одним из ведущих приёмов в этом возрасте является повторение действий, упражнение, без этого навык не может быть сформирован. На первых порах формирования навыка следует проверить, как выполнены отдельные действия или задание в целом, например, попросить перед мытьём: «*Покажите, как вы засучили рукава*» или после мытья посмотреть, насколько чисто и сухо вытерты руки.

Хорошей формой упражнения в освоении культурно-гигиенических навыков являются дидактические игры: «Накормим куклу обедом», «У куклы грязный нос», «Уложим куклу спать». Особое внимание следует уделить игровому методу, потому что игра является ведущим видом деятельности ребенка раннего возраста, посредством игры ребенок лучше запоминает и устанавливает причинно-следственные связи.

Например, чтобы помочь ребенку выстроить целостную игровую ситуацию, предлагаю игровую ситуацию «покормить куклу супом» и проговариваю: «Сначала надо сварить суп, потом покормить». Если ребенок затрудняется, с помощью советов и наводящих вопросов продолжаю помогать соблюдать очередность действий: сначала сложить продукты в кастрюлю, затем поставить ее на плиту, помешать суп. Завершение игрового действия можно так же завершить вопросом: «Суп сварился?». Наблюдая за игрой детей, стараюсь найти удобные моменты, когда можно подключиться к ней, для ее усложнения и совершенствования. Использую предложения направленные на формирование у ребенка отношений к игрушкам, например, во время игры с куклой проявил свое отношение к ней: успокоил и погладил, когда она упала и плачет; уложил куклу спать, спел ей песенку, а после этого старался не шуметь. Или выполняли разнообразные игровые действия «Настя, как хорошо твоя кукла Катя поет и пляшет. А теперь ты заверни Катю в одеяло, покачай ее и уложи спать в кроватку. Скажи: спи, Катя, спи».

Особая роль в воспитании культурно – гигиенических навыков принадлежит игровым приемам. Используя их, воспитатель закрепляет у детей навыки, которые вырабатываются в повседневной жизни.

В заключении хочу сказать, что я уверена в необходимости именно с раннего возраста приобщать ребенка к здоровому образу жизни, формированию навыков охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.



«Наш здоровый малыш»

Воспитание основ здорового образа жизни у детей раннего возраста (2-3 года) в первой младшей осуществляется по следующим направлениям:

- Привитие культурно-гигиенических навыков.
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.



Из опыта своей работы вижу, что у наших детей недостаточно сформированы умения выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, не всеми детьми соблюдаются элементарные правила приема пищи, не все дети владеют доступными возрасту навыками самообслуживания, недостаточно развита двигательная активность и привычка к ежедневным физкультурным упражнениям.

Поэтому в своей работе ставлю перед собой цель: формирование у детей представления о здоровом образе жизни, о его важности. Напоминаю малышам правила мытья рук и последовательность действий: взять в руки мыло, слегка его смочить, хорошо намылить кисти рук. Перед мытьём постоянно напоминаю малышам о том, что надо завернуть рукава до локтя (тем детям, которые одеты в платья или рубашки с длинными рукавами). Разговор с малышами о правилах мытья рук сопровождаю показом всей процедуры на собственном примере, с использованием потешек: «Водичка – водичка, умой, мое личико», «Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит». Напоминаю детям, сидеть за столом надо всегда на своем месте. Во время приема пищи продолжаю формировать у детей опрятности и культуры поведения: правильно пользоваться ложкой, пить из чашки, вытирать рот салфеткой. Продолжаю также учить малышей умению раздеваться и одеваться при подготовке к дневному сну и подъему, аккуратно складывать одежду на стуле.



При формировании культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания используем такие приемы, как показ, объяснение, беседа, непосредственная помощь и поощрение, художественное слово (потешки, прибаутки). В гости к детям приходят герои, которым они показывают, чему они научились, благодаря чему у детей создается положительное эмоциональное состояние, заинтересованность.

Обогащение двигательного опыта детей осуществляется через подвижные игры, пальчиковые игры, утреннюю гимнастику, физминутки, гимнастику после сна, физкультурные занятия. Во время ежедневной утренней гимнастики и на физкультурных занятиях последовательно обучаем детей движениям и двигательным действиям по показу взрослого. Подвижные игры проводятся не только на физкультурных занятиях, но и в ходе прогулок.

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Закаливание проводится в повседневной жизни. Это и разминка в постели, и оздоровительная ходьба по массажным дорожкам, ежедневные прогулки на свежем воздухе с проведением подвижных игр, физкультминутки и динамические паузы, и пальчиковые игры, и дыхательная гимнастика.

Большую роль в формировании положительного отношения к соблюдению правил гигиены и культуры поведения оказывает чтение детям художественной литературы: рассказы Л.Воронковой «Маша - растеряша», стихи К.Чуковского «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая», разучивание потешек при умывании, одевании, приеме пищи, при укладывании спать и после сна, такие как «Мы умеем, есть красиво», «Чистые ладошки», «Послушные расчески» и т.д. С картотекой художественного слова вы можете познакомиться в информационном уголке.

Привычка к здоровому образу жизни формируется не только в детском саду, но и в семье. Результат будет, если будет полное взаимодействие между детским садом и семьей. Мы призываем вас продолжить работу начатую в группе.



Е.Н. Корсакова

«Здоровье- это круто! Здоровье- это класс! Здоровый образ жизни касается и нас!»

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был сильным, бодрым, энергичным: бегал, не уставая, катался на велосипеде, плавал, играл с ребятами во дворе, не болел.

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание работе, которая направлена на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.



В группе «Пчёлки» активно используются «здоровьесберегающие технологии».

Каждое наше утро начинается с зарядки. Под весёлую музыку дети с удовольствием выполняют упражнения.

Затем мы обязательно умываемся, моем руки с мылом, ведь чистота – залог здоровья! Только после этого мы садимся за стол. Перед занятием мы выполняем самомассаж и гимнастику для глаз. Во время занятия делаем перерыв на физкультминутку.

Основным элементом укрепления здоровья в детском саду являются физкультурные занятия. Они проводятся три раза в неделю, что способствует нормальному физическому развитию детей.

Также укреплению здоровья способствуют ежедневные прогулки на свежем воздухе. Во время прогулки ребятки двигаются, играют в подвижные игры, закрепляют различные виды движений.

После прогулки, перед обедом, мы выполняем пальчиковую гимнастику. Она снимает напряжение, а также играет большую роль в развитии речи детей.

После тихого часа мы просыпаемся под спокойную музыку, прямо в кроватках делаем массаж и проходим по «дорожкам здоровья», которые необходимы для профилактики плоскостопия. Около своих стульчиков мы выполняем гимнастику пробуждения, которая очень нравится нашим ребяткам.

Также в течение дня мы играем в подвижные игры, занимаемся в спортивном уголке, который оснащён различными атрибутами для обучения и закрепления различных видов движений, развития координации, ловкости, развития мелкой моторики.

Каждый день в группе «Пчёлки» способствует сбережению и укреплению здоровья наших ребят!



С.А. Волкова

«Воспитание культуры здоровья в нашем детском садике»

Задача сохранения и укрепления здоровья детей в дошкольных учреждениях, как правило, ставится на первое место. В нашей средней группе «Ромашка» утро начинается с утренней зарядки и мытья рук перед завтраком. Этот навык, мы стараемся отработать до автоматизма, чтобы дети и в дальнейшем тщательно следили за чистотой рук. Примечательно, что руки моются не только после улицы и туалета, но и обязательно перед любым принятием пищи. После завтрака мы с ребятами прополаскиваем рот теплой кипяченой водой, это процедура проводится после каждого приема пищи.



Для знакомства детей с основами здорового образа жизни мы используем разные иллюстрации, художественную литературу – это стихи, сказки, загадки. С перечнем художественных произведений для нашего возраста (пятый год жизни) вы можете познакомиться в родительском уголке. Проводятся беседы в «Кругу друзей» такие, как «Как устроено наше тело», «Наш помощник-нос». В течение года мы с детьми будем разговаривать на такие темы, как «Глаза - мои помощники», «Ах ты, девочка чумазая», «Мое сердечко», «Мои ушки -

послушки», «Мой добрый волшебный сон», «Чистота-это здоровье» «Очень много я могу - свое здоровье сберегу».

Во время занятий обязательно проходят физкультминутки, дыхательные гимнастики, пальчиковые игры. После занятий перед обеденным сном малыши выходят на прогулку, чтобы устроить различные подвижные игры и подышать свежим воздухом. С перечнем и содержание подвижных игр вы, также можете познакомиться в информационном уголке группы или на интернет сайте дошкольного учреждения.



Сон является неотъемлемой составляющей жизни каждого человека, он очень важен как для взрослого, так и для ребенка. Однако для детей не менее важным считается дневной сон, присутствие которого существенно влияет на физическое и эмоциональное развитие. В целях оздоровительной работы после дневного сна, в спальне с ребятами проводится бодрящая гимнастика. В комплекс, которой включена ходьба по массажным коврикам-дорожкам.



Н.В. Скокова

«Формирование основ культуры здоровья дошкольников»

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного, физического и социального развития ребёнка. Наша основная задача привить ребёнку необходимость быть здоровым. Мы должны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и желание его беречь.

В старшей группе в образовательном проекте «Моё здоровье» мы знакомим детей с внешним и внутренним строением тела человека, с возможностями тела (организма), воспитываем чувство гордости, что я человек.

Проводится ряд бесед с детьми про то, что занятия спортом защищают от многих болезней. Для формирования у детей некоторых норм здорового образа жизни, ежедневно мы делаем зарядку, проводим пальчиковую, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, динамические паузы, релаксация, подвижные и спортивные игры. В процессе выполнения детьми процедур личной гигиены, я как воспитатель, уделяю внимание на качественное их выполнение: своевременное мытьё рук после туалета и перед приемом еды, полоскание рта после каждого приема пищи.



Проводятся специальные закаливающие процедуры в виде воздушных ванн и водных воздействий после сна. Просыпаясь, дети делают гимнастику пробуждения в постели, гимнастику около кровати, корректирующая ходьба босиком по дорожкам здоровья, по ковру и полу, водные процедуры – обливание рук до локтя прохладной водой. Таким образом, мы поддерживаем и совершенствуем у детей навыки

самостоятельности: формируем и закрепляем у них полезные привычки, способствующие хорошему самочувствию, бодрому настроению и основ здорового образа жизни. "Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость. Задача взрослых — научить детей покорять эту

вершину. В качестве закаливающего средства в домашних условиях под присмотром взрослых, мы рекомендуем, использование такого способа закаливания, как «Топтание» в тазу с водой в течении 5-20 с, босохождение по ткани, смоченной водой комнатной температуры и уложенной на массажные коврики. Больше находите с детьми на свежем воздухе, создайте для детей условия для удовлетворения потребности в самостоятельной деятельности и активности. Воспользуйтесь рекомендациями, которые выставлены для вас в информационном уголке.



«Воспитание культуры здоровья дошкольников в подготовительной группе «Ягодки».

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

На седьмом году жизни дети получают представления о строении организма человека и о бережном отношении к нему. В подготовительной группе у ребят проходит образовательный проект «Неделя здоровья». В течение этой недели с детьми проводится работа на закрепление представлений о полезных продуктах, о прививках о правилах личной гигиены.

Мы с ребятами побудем в роли кулинаров: придумаем рецепт витаминного салата, приготовим его и конечно же попробуем.

В ходе самостоятельной деятельности изготовим лэпбук «Моё здоровье», в котором будут такие разделы:

- ✓ «Азбука здоровья»;
- ✓ Пословицы о здоровье;
- ✓ Физкультминутки;
- ✓ Зимние виды спорта;
- ✓ Летние виды спорта;
- ✓ Полезные и вредные продукты;
- ✓ Режим дня.

А также будем смотреть видеоролики «Спасик и его друзья», для закрепления основ безопасного поведения.

Ежедневно идет кропотливая работа с детьми по формированию у них основ здорового образа жизни. Через заучивание пословиц: «Здоровье всего дороже», «Здоровье дороже богатства», «Здоровье сгубишь - новое не купишь», дети приходят к пониманию того, что здоровье нужно беречь.

В ходе беседы в кругу друзей на тему «Наши верные друзья», мы с ребятами узнали, что у нашего здоровья есть верные друзья, это: вода, свежий воздух и физические упражнения. Именно вода закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывает с неё грязь и болезнетворные микробы. Чистым воздух укрепляет наш организм, а движения - повышают настроение, развивают силу и ловкость.

Посмотрев мультимедийную презентацию «Полезная и вредная еда», мои «Ягодки» рассказали какие продукты полезны для глаз, костей, зубов. Всё это ребята изобрази с помощью схем.

Медсестра, Светлана Вениаминовна, во время проведения экскурсии по медицинскому кабинету, рассказала ребятам про микробов и как защититься от них. В группе, ребята увлеченно играли в сюжетно-ролевую игру «Больница»: брали на себя роли врачей и пациентов, выписывали рецепты, проводили полную диагностику организма.

О здоровье детей заботимся мы – взрослые. Приучать ребенка к физическим нагрузкам необходимо с самого детства. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям. Недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма. Полезными будут и процедуры закаливания.

Лучший способ привить ребенку здоровый образ жизни – пример родителей.

Здоровая и счастливая семья обязательно воспитает здоровых и счастливых детей!



Рассматривание энциклопедии
«Организм человека»



Работа со схемой
«Продукты, полезные для зубов»



Работа с карточками-заданиями
«Полезные продукты для здоровья глаз»

ПОМНИТЕ!!!

О здоровье детей должны заботиться родители.

Приучайте ребенка к физическим нагрузкам с самого детства. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. Полезными будут и процедуры закаливания.

Лучший способ привить ребенку здоровый образ жизни – пример родителей.

Здоровая и счастливая семья обязательно воспитает таких же детей.



Быть здоровым — это модно!

Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!



Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.
Генрих Гейне



Будь здоров, дошкольник!

Воспитатель
Владимирина Н.А.
МАДОУ детский сад №29
«Полянка» г. Павлово

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

1. Рациональное питание.
2. Регулярные физические нагрузки.
3. Личная гигиена.
4. Закаливание организма.
5. Отказ от вредных привычек.



Уважаемые родители, если Вы хотите видеть своих детей счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье.

Воспитывайте с раннего детства у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

Участвуйте в спортивных мероприятиях группы и детского сада, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!

Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!



Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!

Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода.

Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.

Следите за гигиеной сна вашего ребенка.

Прививайте гигиенические навыки.

Соблюдайте режим дня.

Будьте всегда и во всем примером для вашего ребенка!

Если хочешь быть здоров!
 Можешь прыгать и скакать,
 Можешь бегать и играть.
 Добрым быть, весёлым быть.
 Руки всегда с мылом мыть.
 Зубы чисти в день два раза,
 Чтоб не выпали все сразу.
 Береги ты с детства уши,
 И не лезь ты, друг мой, в лужи.
 Будешь спортом заниматься,
 Тебе нечего бояться.
 И зевать ты не будешь,
 Если про зарядку не забудешь.
 Мойся в бане, закаляйся.
 Правильно всегда питайся.
 Правильно всегда сиди,
 За осанкой следи.
 Не травись ты табаком,
 Чтоб не выглядеть глупцом.
 Ты здоровье береги,
 Сам себе ты помоги!



СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один король.
 Имел он много золота, но был совсем больной.
 Он очень мало двигался и очень много ел.
 И каждый день, и каждый час
 Все больше он толстел.
 Одышка и мигрени измучили его.
 Плохое настроение типично для него.
 Он раздражен, капризен – не знает почему.
 Здоровый образ жизни был незнаком ему.
 Росли у него детки. Придворный эскулап
 Микстурами, таблетками закармливать их рад.
 Большими были детки и слушали его.
 И повторяли детство папаши своего.
 Волшебник Валеолог явился во дворец.
 И потому счастливый у сказки сей конец.
 Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»
 Вам просто не хватает прыгучего мяча.
 Вам надо больше двигаться,
 В походы, в лес ходить,
 И меньше нужно времени
 В столовой проводить.
 Вы подружитесь с солнцем,
 Со свежим воздухом, водой.
 Отступят все болезни, прочтятся стороной.
 Несите людям радость, добро и сердца свет.
 И будете здоровы вы много-много лет.



Будь здоров, дошкольник!



Воспитатель
 Владимирова Н.А.
 МАДОУ детский сад №29
 «Полянка» г. Павлово
 2020г.

10 основных правил здорового образа жизни

- 1) занимайся только приятной тебе работой;
- 2) всегда имей собственную точку зрения;
- 3) придерживайся правил рационального питания;
- 4) откажись от вредных привычек;
- 5) спи при температуре 17-18°C;
- 6) относись ко всему с любовью и нежностью;
- 7) занимайся активным умственным трудом;
- 8) периодически употребляй сладости;
- 9) почаще давай своему организму эмоциональную разгрузку;
- 10) занимайся физическим трудом.



Дети должны знать:

- значение образа жизни в укреплении здоровья;
- правила ухода за телом, лицом, руками и т.д.;
- правила гигиены;
- основные понятия культуры здоровья (здоровый образ жизни, питание, режим) и приводить примеры, связанные с ним;
- отрицательные последствия вредных привычек;
- пути избавления от вредных для здоровья привычек;

Дети должны учиться

- выполнять правила личной гигиены и режима дня;
- применять методы бережливости в повседневной жизни;
- рационально проводить свой досуг;
- совершенствовать коммуникативные навыки общения;
- участвовать в спортивных и досуговых мероприятиях.
- способам укрепления здоровья.

*Здоровье – это самое дорогое,
самый драгоценный дар, который
получил человек от природы!*

Доброе здоровье обеспечивает нам
долгую и активную жизнь,
способствует выполнению наших
планов, преодолению трудностей,
дает возможность успешно решать
жизненные задачи.

«Будь здоров, малыш!»



Основные правила здорового образа жизни

1. Соблюдение распорядка дня, прежде всего это касается сна и бодрствования в положенное время.
2. Сбалансированное питание.
3. Частые прогулки на свежем воздухе.
4. Регулярные физические нагрузки.
5. Закаливание организма



Если хочешь быть здоров!
 Можешь прыгать и скакать,
 Можешь бегать и играть.
 Добрым быть, весёлым быть.
 Руки всегда с мылом мыть.
 Зубы чисти в день два раза,
 Чтоб не выпали все сразу.
 Береги ты с детства уши
 И не лезь ты, друг мой, в уши.
 Будьешь спортом заниматься,
 Тебе нечего бояться.
 И зевать ты не будешь,
 Если про зарядку не забудешь.
 Мойся в бане, закаляйся.
 Правильно всегда питайся.
 Правильно всегда сиди,
 За осанкой следи.
 Не травись ты табаком,
 Чтоб не выглядеть глупцом.
 Ты здоровье береги,
 Сам себе ты помоги!



В здоровом теле здоровый дух



Воспитатель
 Силина Н.В.
 МАДОУ детский сад №29
 «Полянка» г. Павлово

Дорогие взрослые!

Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей, и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

Семейный кодекс здоровья.

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
5. Лифт – враг наш.
6. Будем шедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!).
8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
9. В отпуск и выходные – только вместе!



Совместный активный досуг:

1. способствует укреплению семьи;
 2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;
 3. развивает у детей любознательность;
 4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
 5. расширяет кругозор ребенка;
 6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
 7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).
- Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.



