«За здоровьем в детский сад!»
SPORT
Воспитатель: Любанова А.И.
2024 год.

Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его
Здоровье не купишь, никто не продаст
Его берегите, как сердце, как глаз

Актуальность:

Дошкольный возраст является важным и ответственным периодом. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению их здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами.

Задачи:

- ✓ Формирование привычки к ЗОЖ; воспитание бережного отношения к своему здоровью.
- ✓ Создание здоровьесберегающей среды в группе.
- ✓ Организация рационального двигательного режима для развития двигательных навыков детей и увеличения работоспособности организма.
- ✓ Повышение защитных сил организма и устойчивости к различным заболеваниям посредством системы закаливания.
- ✓ Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного психофизического развития детей и укрепления их здоровья.

Компоненты здорового образа жизни

Закаливание

Благоприятная психологическая обстановка

Режимдня

Питание

Физические занятия

Утренняя гимнастика - обязательная часть ежедневного режима ребенка в детском саду. Систематическое проведение ее под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, вызывающими жизнерадостность.
Повышаются основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, улучшается дыхание.

Подвижные игры активизируют дыхание, кровообращение, обменные процессы.
Кроме того формируются такие качества, как: быстрота, сила, ловкость, выносливость, старательность, исполнительность, которые пригодятся в процессе всей жизнедеятельности.

По ровненькой дорожке

Задачи: развивать у детей умение двигаться ритмично, согласовывать движения со словами, находить свое место. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках.

Описание: дети сидят на стульях, воспитатель предлагает им пойти погулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну. Воспитатель говорит: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки, раз-два, раз-два, по камушкам, по камушкам, в ямку - бух». При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом. «По камешкам» - прыгают на 2 ногах, продвигаясь вперед. «В ямку бух» - присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы» - дети поднимаются.

Правила:
1. Движения должны соответствовать тексту.
2. Вставать с корточек после слов «Вылезли из ямы».

Варианты: пройти по скамейкам, поставленным вдоль стены; спрыгивание в глубину на мягкую дорожку.

Двигательная активность на прогулке – закаливает, укрепляет, развивает, помогает стать сильным, выносливым , здоровым, уверенным в себе.

Оздоровительная гимнастика после сна помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка.

Упражнения с шариками Су-джок.

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,
На клубочек ты похож.
(дети катают Су-Джок м ежду ладонями)
На спине иголки
(дети катают шарик по большому пальцу вперед-назад)
Очень-очень колкие.
(катают шарик по указательному пальцу)
Хоть и ростом ёжик мал,
(катают шарик по среднему пальцу)
Нам колючки показал,
(катают шарик по безымянному пальцу)
А колючки тоже
(катают шарик по мизинцу вперед-назад)
На ежа похожи.

АЛГОРИТМ УМЫВАНИЯ
закатываем рукава
открываем кран
берем мыло
моем руки
закрываем кран
отжимаем и вытираем руки
опускаем рукава

Моем руки правильно
шаг 1
Закатываем рукава
шаг 2
Открываем кран
шаг 3
Берём мыло
шаг 4
Намыливаем руки
шаг 5
Смываем мыло
шаг 6
Закрываем кран
шаг 7
Вытираем руки
шаг 8
Опускаем рукава

Помощники чистоты

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ
ЧИСТИ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ
ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ
СЛЕДИ ЗА ЧИСТОТОЙ СВОЕЙ КОМНАТЫ
ПРОВЕТРИВАЙ КОМНАТУ
ПОЛЬЗУЙСЯ НОСОВЫМ ПЛАТКОМ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ
ОДЕВАЙСЯ ПО ПОГОДЕ
МОЙ РУКИ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА
ПОДСТРИГАЙ НОГТИ
МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ
МОЙ ФРУКТЫ ПЕРЕД ЕДОЙ
РЕГУЛЯРНО МОЙСЯ
УМЫВАЙСЯ УТРОМ И ПЕРЕД СНОМ

ЗУБЫ
ЧИСТИМ
ежедневно

Правила посещения туалета

Вывод

Вся проведённая работа показала следующие результаты:
-У детей сформировано представление о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни; осознанная потребность в соблюдении правил ЗОЖ.
- Сформирован интерес к физкультурно – оздоровительным мероприятиям, желание принимать в них участие.
- Повысилась двигательная активность .
- Сформировано представление о влиянии правильного питания на здоровье человека.
- Наблюдаются улучшения в формировании культурно- гигиенических навыков .
-Увеличилась заинтересованность родителей в области здоровьесбережения.

Спасибо за внимание