

МАДОУ «Детский сад №279» г. Барнаула

**Презентация
педагогического опыта:
здоровьесбережение
дошкольников
«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ !»**

Воспитатель: Золотых Мария Игоревна



«Забота о здоровье детей – важнейший труд воспитателя, а во главе педагогических мероприятий, должна стоять забота об укреплении здоровья ребенка».

В. А. Сухомлинский



АКТУАЛЬНОСТЬ

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как это сделать. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более, чем на половину от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Сохранение здоровья дошкольника зависит от образа жизни, который он ведет, поэтому в детском саду нужно создать условия для формирования привычки к здоровому образу жизни каждого ребенка, прививать детям интерес к занятиям физической культурой, следить за их физическим развитием, закаливать организм ребенка, создавая, тем самым, крепкую базу здоровья, соблюдать режим и правильное питание.

Дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.



ЦЕЛЬ

Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем.



ЗАДАЧИ

- ❑ Способствовать развитию познавательного интереса к своему организму и его возможностям.
- ❑ Развивать у ребенка готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья.
- ❑ Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
- ❑ Совершенствовать практические навыки здорового образа жизни.



ГИПОТЕЗА

Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий, новых активных форм работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни.



Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Медико – профилактические

- Организация мониторинга здоровья
- Организация и контроль питания детей
- Физическое развитие дошкольников
- Закаливание
- Организация профилактических мероприятий
- Выполнение требований СанПиН
- Организация здоровьесберегающей среды

Физкультурно - оздоровительные

- Развитие физических качеств, двигательной активности
- Становление физической культуры детей
- Различные гимнастики
- Самомассаж
- Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки
- Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье



ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ

Режим дня

Закаливание

Рациональное питание

Занятия физкультурой, прогулки

Соблюдение правил личной гигиены

Создание условий для полноценного сна



РЕЖИМ ДНЯ

- Одним из условий, обеспечивающих работу по формированию здорового образа жизни, является организация режима дня.
- Строгое соблюдение режима дня, построенного с учётом суточного ритма физиологических функций, способствует возникновению у детей прочных условных связей, облегчающих переход от одного вида деятельности к другому.
- Итак, правильный режим дисциплинирует детей, улучшает аппетит, сон, повышает работоспособность, способствует их нормальному психофизическому развитию и укреплению здоровья.



Формы работы по приобщению детей к ЗОЖ

Уроки здоровья

Игры и игровые ситуации

Беседы

Нетрадиционные гимнастики

Чтение художественной литературы

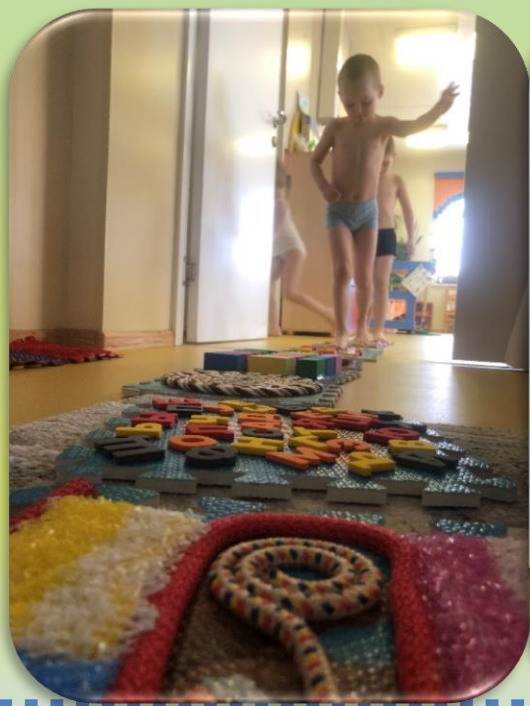
Пример взрослых (родителей, воспитателей)

Физкультурные досуги, праздники





**КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА
ПОСЛЕ СНА И ЗАКАЛИВАНИЕ**





Питание - одно из важнейших условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности



Принципы организации питания

- Выполнение режима питания;
- Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- Эстетика организации питания (сервировка);
- Соблюдение этикета;
- Индивидуальный подход к детям во время питания;
- Правильная рассадка детей.



ПРОГУЛКИ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ



ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, СПОРТИВНЫЕ ДОСУГИ





СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО СНА



УРОКИ ЗДОРОВЬЯ



Подвижная игровая деятельность



БЕСЕДЫ. ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ЛЕТНИЕ ВИДЫ СПОРТА

| | | |
|-----------------|---------------------|---------------------------|
| ФУТБОЛ | ВОЛЕЙБОЛ | БАСКЕТБОЛ |
| ТЕННИС | СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА | ПЛАВАНИЕ |
| ВОДНОЕ ПОЛО | ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ | ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА | ПАРУСНЫЙ СПОРТ |

ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА

| | | |
|--------------------|---------------------|-------------------|
| ХОККЕЙ С ШАЙВОЙ | ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ | СКИЕТОЛ |
| КОНЬКОЕЗЖНЫЙ СПОРТ | БИАТЛОН | БОБСЛЕЙ |
| КЕРЛИНГ | БЕГ НА ЛЫЖАХ | СНОУБОРДИНГ |
| ОФИСТАЙЛ | ПРЭЖИКИ С ТРАМПЛИНА | ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ |

СТУХИ О СПОРТЕ

СПОРТ - ЭТО ЖИЗНЬ!
ЭТО ЛЕГКОСТЬ АМБЛЕЖА,
СПОРТ ВЫЗНАЧАЕТ У ВСЕХ
УВАЖЕНИЕ.
СПОРТ ПРОДВИГАЕТ ВСЕХ
ВВЕРХ И ВПЕРЕД,
И ДОБРОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ
ОН ВСЕМ ПРИБАВЛЯТ.
ВСЕ, КТО АКТИВЕН
И КТО НЕ ЛАЖИТСЯ,
МОГУТ СО СПОРТОМ
ЛЕГКО ПОАРУЖИТЬСЯ!

СПОРТ НЕ АКИМЕТ
ЛЕЖИВЫМ,
ТЕП, КТО НАСТРО СКАЕТСЯ
НЕНАДЕЖНЫМ,
ТУСАРИМЫМ,
ОН НАД НИМИ СМЕЕТСЯ.
БАЛТОСКОМОН ОН ОЦЕНЯТ
К ТЕМ, КТО ЛУЧШО СМЯХИ
И ДОБРАМ ДАРУЕТ
ЛИШЬ ВЫПОСАВВАМ ОНИ!

ПОСЛОВИЦЫ О СПОРТЕ

ОТДАЙ СПОРТУ ВРЕМЯ, А ВЗАМЕН ПОЛУЧИ
ЗДОРОВЬЕ
СО СПОРТОМ НЕ ДРУЖИШЬ - НЕ РАЗ ПОТОМ
ВСТУПИШЬ
УТРО ВСТРЕЧАЕТ ЗАРЯДОК, ВЕЧЕР
ПРОЩАЮТ СПОРТАКОВ
ЧУЖИМ УМОМ В СПОРТЕ НЕ ПРОЖИВЕШЬ

ЗАГАДКИ

К КАКОМУ ВИДУ СПОРТА ОТНОСИТСЯ ИНВЕНТАРЬ?



РАСКРАСКИ

СПОРТ - ЭТО...

- СИЛА
- ЗДОРОВЬЕ
- МОЩНОСТЬ
- КРАСОТА
- УСЛЫХ
- ДВИЖЕНИЕ

РАСКРАСКИ



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ



Взаимодействие с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей

Забота о развитии и здоровья ребёнка начинается с организации здорового образа жизни. Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, весёлым, хорошо развитым физически. В совместной работе родителей и педагогов можно научить ребенка заботиться о своем здоровье, формируя у него привычки, связанные со здоровым образом жизни. Также и более полное использование всех возможностей физической культуры достигается в совместной работе дошкольных учреждений и семьи.

Семья во многом определяет отношение детей к ЗОЖ и физической культуре. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.

Целью воспитателя является необходимость совершенствовать методы пропаганды среди родителей, вовлекать их в активный педагогический процесс, чтобы полученные ими знания воплощались в конкретной работе в воспитании у детей ЗОЖ.

Применение выбранных форм работы с родителями с целью повышения их роли в оздоровлении детей.



Апрель «СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО» 2023

СПОРТ

Любим спорт всей семьей

Ребята старшей группы самые спортивные



МАРТ 2023
«СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО»

Фотожурнал

Тотвим дома всей семьей
полезные блюда как в детском саду

Старшая группа



BAZAART



ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ДОМА



РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ

- Созданная в детском саду и в группе система по здоровьесбережению позволяет качественно решать цель развития физически развитой, социально-активной, творческой личности.
- У большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств, для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.
- У родителей сформированы ценностные ориентации, направленные на сохранение здоровья детей.



С п а с и б о
з а
в н и м а н и е!

Б у д ь т е
з д о р о в ы!

