

МАДОУ «Детский сад №279» г. Барнаула

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

Инструктор по физической культуре:  
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

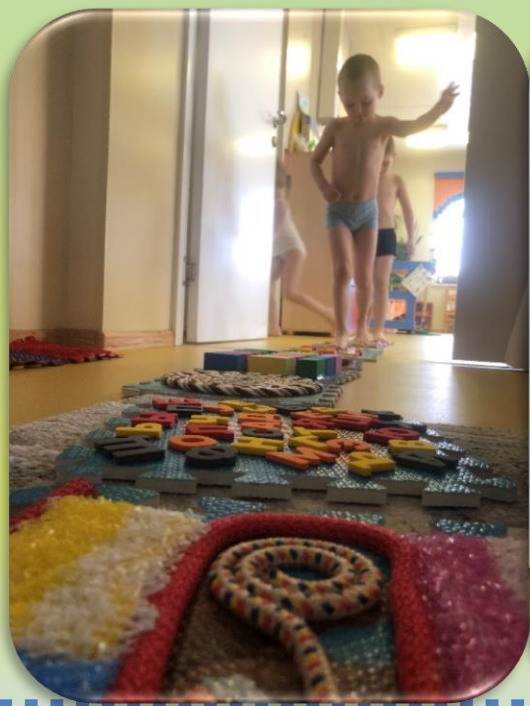
Пример взрослых (родителей, воспитателей)

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	СКИЕДЖИНГ
КОНЬКОЕЗЖНЫЙ СПОРТ	БИАТЛОН	БОБСЛЕЙ
КЕРЛИНГ	БЕГ НА ЛЫЖАХ	СНОУБОРДИНГ
ОФИСТАЙЛ	ПРОЕЗЖИ 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 АЖИВЕТ  
ЛЕНИВЫЕ,  
ТЕП, КТО НАСТРО СКАЕТСЯ  
НЕНАДЕЖНЫМ,  
ТУСОВЩИК,  
ОН НАД НИМИ СМЕЕТСЯ.  
БАГАТСКОМОН ОН ОЩЕЖ  
К ТЕМ, КТО ЛУДОМ СМАЗИ  
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
- УСЛЕХ
- ДВИЖЕНИЕ

**РАСКРАСКИ**

Illustrations of trophies, medals, and sports equipment.



# 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!

