

«Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни»

**Обобщение опыта работы МАДОУ д/с № 124
Воспитатель Михайлова Н.А.**



Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

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



Цель работы:

Дать представление о
ценности здоровья;
формировать желание вести
здоровый образ жизни.

Задачи:

- *Расширение представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон, солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.*
- *Формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности через систему физкультурно-оздоровительной работы.*
- *Воспитание потребности в здоровом образе жизни: выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх, , воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.*

Здоровьесберегающие технологии

Сохранение и укрепление здоровья

- физкультминутки
- дыхательная гимнастика
- пальчиковая гимнастика
- корригирующая гимнастика
- гимнастика для глаз
- артикуляционная гимнастика
- самомассаж
- психогимнастика
- игры для здоровья

Организация оздоровительного режима

- Утренняя гимнастика
- Гимнастика после дневного сна
- Подвижные и спортивные игры
- Занятия по физической культуре
- Спортивные развлечения и праздники
- Дни здоровья

Дыхательные упражнения



Пальчиковые игры



Игры для здоровья



Артикуляционная гимнастика



Организация оздоровительного режима

Утренняя гимнастика



Гимнастика после дневного сна



Подвижные игры



Занятия физической культурой



Спортивная игра - футбол



Участие детей в соревнованиях ГТО



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ





«Азбука здоровья»



Здоровьесберегающая среда



Привитие культурно-гигиенических навыков



Гигиена полости рта



Работа с родителями



Выставка оздоровительных пособий «Растем здоровыми»



Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!