

**«Приобщение детей к
здоровому образу жизни
через создание
развивающей среды»**

**Выполнила: Злобина Елена
Владимировна 2015 г.**

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте. Есть поговорка: **“В здоровом теле – здоровый дух”**. Но не ошибётся тот, кто скажет, что здоровый дух (духовное) порождает здоровое тело.





В настоящее время в педагогике возникло особое направление: **“педагогика оздоровления”**, в основе которой лежат представления о развитии здорового ребёнка, здорового духовно и физически.

Цель педагогики оздоровления:
сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте применяются следующие группы средств:



Средства двигательной направленности:

- физические упражнения;
- физкультминутки и паузы;
- эмоциональные разрядки;
- гимнастика (оздоровительная после сна);
- пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- подвижные и спортивные игры;
- самомассаж;
- психогимнастика;

Оздоровительные силы природы

имеют огромное значение для здоровья детей



- Регулярные прогулки на свежем воздухе;
- Экскурсии;
- Походы;
- Солнечные и воздушные ванны;
- Фитотерапия;
- Аромотерапия;
- Витаминотерапия
- Закаливание

Гигиенические средства

содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма:

- личная гигиена;
- проветривание;
- влажная уборка;
- режим питания;
- сон;
- правильное мытьё рук;
- обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни;
- обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и т.д.
- ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления.



Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!



Спасибо

за

внимание!

