

# *«Здоровый образ жизни - это здорово!»*

*Проект с детьми старшей группы № 9*



*МБДОУ « ЦРР - д/с № 133» г.  
Воронежа*

*подготовила воспитатель:*

*Сурма Н.А.*

# Здоровый образ жизни



*Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.*

# Цели оздоровительной работы:

- Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни;
- Совершенствовать физические способности;
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.



**Здоровый образ жизни** - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

## Составляющие здорового образа жизни

- Двигательная активность, физическая культура и спорт
- Закаливание
- Рациональный режим
- Рациональное питание
- Личная гигиена
- Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду
- Экологически грамотное поведение





## Двигательная активность, физическая культура и спорт



- эффективные средства сохранения и укрепления здоровья;
- им принадлежит первостепенная роль среди факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков;

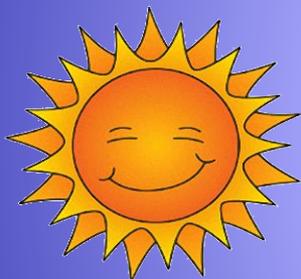
- значительно улучшают работу всех органов, систем органов и организма в целом;
- позволяет продлить активный образ жизни.



**Закаливание** – повышает устойчивость организма к природным факторам.

## Средства закаливания

**1. солнце**



**2. воздух**



**3. вода**



# Принципы закаливания

- Постепенность закаливающих процедур
- Систематичность
- Последовательность
- Комплексность
- Учет индивидуальных особенностей ребенка



# Пребывание детей на воздухе

- это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма



# Дыхательная гимнастика



**Режим** - это правильное чередование периодов работы и отдыха.

## Принципы:

- Строгое выполнение
- Недопустимость частых изменений
- Доступность

активный

Отдых

пассивный



Сон - важное условие для здоровья,  
бодрости и высокой  
работоспособности человека.



После того, как дети проснулись, проводится гимнастика пробуждения. Это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение.



## ✓ Самомассаж

**Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.**

**Самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках до 5 минут (малышам), от 3-5 упр., между которыми проводить расслабление мышц. Каждое упр. выполняется 8 раз: по 4 раза для правой и левой руки.**



# Рациональное питание

- Первый принцип рационального питания: его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.
- Второй принцип рационального питания – соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.
- Максимальное разнообразие питания определяет третий принцип рационального питания.
- Наконец, соблюдение оптимального режима питания определяет четвертый принцип рационального питания.



# Личная гигиена

Это широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека



# Экологически грамотное поведение

- Экскурсии в лес,
- Прогулки,
- Походы на луг,
- Игры на свежем воздухе



# Технологии обучения здоровому образу жизни

## образу жизни

- ✓ Коммуникативные игры – танцы



# Пальчиковые игры

## Сюжетно – ролевые игры



# Су – Джок терапия



# Нетрадиционная форма оздоровления – релаксация

Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутренне мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя.



# Психогимнастика

Важно использовать психогимнастику в профилактической работе с детьми с целью психофизической разрядки. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.



# Беседа «Мы растём здоровыми»

## Дидактическая игра «Весёлый распорядок дня»

### Рассматривание атласа «Тело человека»



# Рисование «Вкусные витамины»



# Выставка рисунков



# Работа с родителями

Для организации здорового образа жизни рекомендуем использовать различные формы взаимодействия – беседы, семинары, родительские собрания, консультации, совместные праздники, анкетирование, проведение дней открытых дверей, совместные игры, где и будут демонстрироваться методы и приемы работы с детьми.



# Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду



Основной задачей семьи и педагогов в это время является приобщение ребенка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.

# Заключение

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться –  
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты –  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

На прогулку выходи,  
Свежем воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.

**Научись его ценить!**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !**

