#### МКДОУ № 109 «Курай»

### Приобщение детей к здоровому образу

жизни через создание

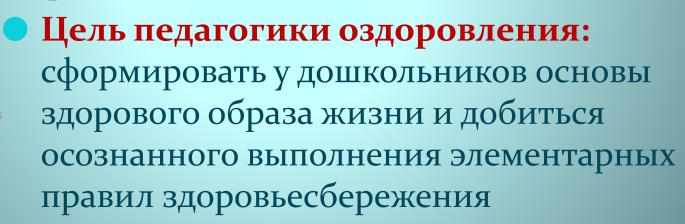
развивающей среды



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".

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



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

### Средства двигательной направленности:

- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Эмоциональные разрядки;
- Гимнастика (оздоровительная после сна);
- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- Лечебная физкультура;
- Подвижные и спортивные игры;
- Массаж;
- Самомассаж;



## Физкультурные занятия: в группе





### Утренние зарядки на свежем воздухе





#### Для укрепления зрения мы используем следующие моменты:

- <u>зрительные паузы</u>, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.
- Массаж глаз помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.
- <u>Тренировочные упражнения</u> для глаз проводим несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающей напряжение.
- Зрительные ориентиры (пятна) снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.
- Красный стимулирует детей в работе. Это сила внимания.
- Оранжевый, желтый соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.
- Синий, голубой, зеленый действует успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время образовательной деятельности, во время игр.

### Гимнастика (оздоровительная после сна);





### Эмоциональные разминки:

Покричим- похохочем

Минута покоя





### **Самомассаж самодельными массажерами от простуды:**





### Музыкотерапия

### Оздоровительные силы природы

имеют огромное значение для здоровья детей:

Регулярные прогулки на свежем воздухе;

Экскурсии;

Походы;

Солнечные и воздушные ванны;

Водные процедуры;

Фитотерапия;

Витаминотерапия;

Закаливание.



### Прогулки



## Эмоциональные разрядки и солнечные ванны:



# Прогулки, экскурсии в разное время года













# **Гигиенические средства** содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма:

- личная гигиена;
- проветривание;
- влажная уборка;
- режим питания;
- **co**H;
- 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.

### Гигиенические процедуры





#### Работа с родителями: Соответственно, для родителей оформляем

в «Уголке здоровья» рекомендации, советы: предлагаем папки-передвижки; приглашаем в походы, на экскурсии; проводим анкетирования.





### 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!