Семейная гостиная

«Наше здоровье - в наших руках»

Провели воспитатели:
Бондаренко Н.А., Иванова О.О.
1-я младшая группа
МБДОУ «Детский сад «Сказка»
г. Вуктыл

«Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие»
(из Устава Всемирной Организации Здравоохранения).

Охрана здоровья детей и его укрепление является одной из основных задач каждого дошкольного учреждения. При этом заботятся не только о физическом, но и о психическом и социальном благополучии малышей.

Здоровьесбережение – система мероприятий по сохранению здоровья детей. Цель здоровьесбережения достигается за счет использования разнообразных технологий, применяющихся с учетом приоритетов сохранения и укрепления всех участников образовательного процесса.

В нашей группе мы используем технологии сохранения и стимулирования здоровья и технологии обучения здоровому образу жизни.

Часть 1.

Технологии и мероприятия по здоровьесбережению детей в нашей группе.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в нашей группе
Утренняя гимнастика
Пальчиковая гимнастика
Подвижные игры
Дыхательная гимнастика
Гимнастика пробуждения
Дорожка здоровья

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Пальчиковая гимнастика

Главная цель пальчиковой гимнастики – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, сочетание добрых стихов и простых массажных приемов напрямую воздействует на умственное и физическое развитие ребенка.

Подвижные игры

Подвижные игры укрепляют организм детей (способствуют значительному усилению деятельности костно – мышечной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов).

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика обеспечивает полноценный дренаж бронхов, укрепляет дыхательную мускулатуру, развивает подвижность грудной клетки, способствует углублению дыхания и устойчивости ритма дыхания, увеличивает жизненную емкость легких.

Гимнастика пробуждения

Гимнастика пробуждения направлена на правильное постепенное пробуждения ото сна. А так же является закаливающими процедурами. Гимнастика пробуждения помогает детям поднять настроение, мышечный тонус.

Дорожка здоровья

Они имеют большое значение в укреплении иммунитета, так как происходит массаж стоп, ведь стопы – это проекция всех органов человека. Регулярный массаж осуществляет профилактику плоскостопия, укрепляет иммунитет, улучшает обмен веществ.

Продолжаем работу по воспитанию культурно-гигиенических навыков:

• Формируем привычку следить за своим внешним видом, умение правильно пользоваться мылом, мыть руки, лицо; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться одноразовой салфеткой при насморке.

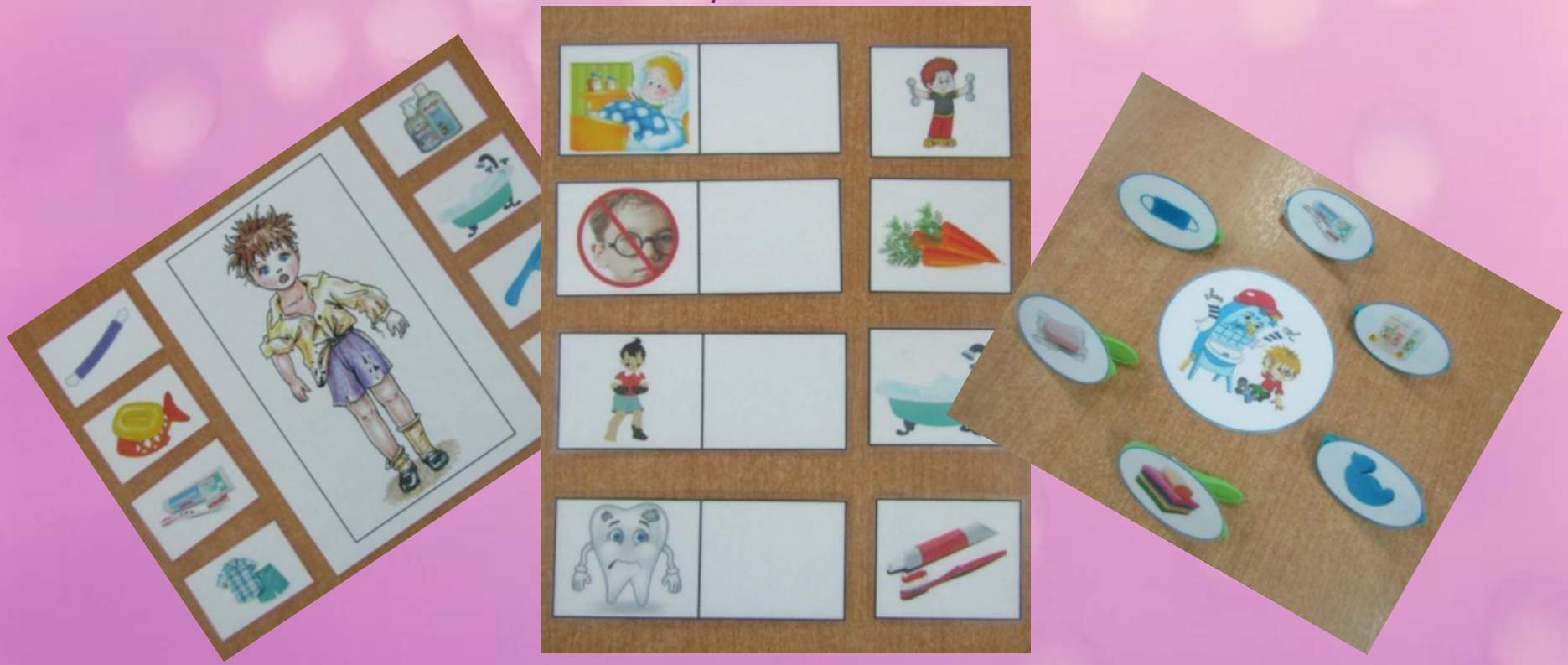
• Формируем навыки поведения за столом: пользоваться правильно ложкой, не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать за столом, не разговаривать с полным ртом.

• Формируем начальные представления о ценности здоровья, о том, что здоровье начинается с чистоты тела.

• Формируем потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

В этом направлении нам помогают ***дидактические игры*** *на формирование культурно-гигиенических навыков. Сущность дидактической игры заключается в том, что дети решают умственные задачи, предложенные им в занимательной игровой форме, сами находят решения, преодолевая при этом трудности.*

Кроме традиционных игр были специально разработаны настольные дидактические игры.



*Проводим **тематические беседы**: о средствах личной гигиены, о микробах, о внешнем виде, о пользе овощей и фруктов, о правильном питании, о витаминах, о чистоте и порядке, о пользе зарядки и подвижных игр, о полезных продуктах и т.д.*

*Занимаемся **продуктивной деятельностью**, которая включает в себя раскрашивание тематических раскрасок и лепку. Рисуем нетрадиционными техниками: пальчиками, выдуванием из трубочки.*

Формируем понятия о КГН и ЗОЖ через ***художественную литературу****. Читаем сказки К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе», А. Брто «Девочка чумазая», Н. Крылова «Приключения микробов», тематические стихшки и потешки.*

Часть 2.

Совместная деятельность детей и родителей.

Совместные дыхательные упражнения: учим правильно дышать
родителей и детей

Изготовление тренажера для правильного дыхания «Снежная буря».

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!