«Нетрадиционные формы формирования здорового образа жизни в ДОУ»

Презентацию подготовила
Инструктор по ФК:
Тухбатулина О,Д

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

(Всемирная организация здравоохранения)

Здоровый образ жизни

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

Цели и задачи оздоровительной работы в МКДОУ:

-Укрепление здоровья детей, применение эффективных методик и технологий оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения и семьи.

- Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни;

- Совершенствовать физические способности;

- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

***Здоровьесберегающая технология* - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.**

Мы, педагоги, в обязательном порядке должны также заботиться и о здоровье самого ребенка, применяя в работе методы, приемы и технологии со здоровье сберегающей направленностью: оздоровительные минутки, самомассаж, точечный массаж, музыкальную терапию, сказкатерапию.

Для организации здорового образа жизни я, использую , различные формы взаимодействия – беседы, семинары, родительские собрания, консультации, совместные праздники, анкетирование, совместные игры, проекты, акции.

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 саду
- Экологически грамотное поведение

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.

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.

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 улучшает работу всех органов и организма в целом;

- позволяет продлить активный образ жизни.

Оздоровительная ходьба «Терренкур»

Оздоровительная ходьба «Терренкур»

Сказкатеоропия, Игры- путешествие, Игровой самомассаж, Пальчиковая гимнастика.

-«Походы" в сказочный мир разовьют воображение ребёнка, научат свободно, не страшась опасностей, импровизировать, дадут ему чудесное умение использовать для решения проблем волшебную силу творчеств. Овладение способами построения собственных движений, развитие двигательного воображения, является основной творческой, осмысленной двигательной культуры.

-В которые входят все виды двигательной активности. Каждая игра имеет свою цель, сюжет и итог.

-Является основой оздоровления и закаливания дошкольников. Выполняя его, дети обычно приходят в хорошее настроение.

- Служит основой для развития мелкой моторики, ручной умелости и координации движений рук, оказывает положительное воздействие на мышление, память и фантазию.

Сказкатеоропия, Игры- путешествие, Игровой самомассаж, Пальчиковая гимнастика.

Креативная гимнастика, Игропластика, Музыкотерапия.

-Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости, а так же включает элементы йоги-терапии и упражнения на растягивание.
-Гимнастика представляет собой нестандартные упражнения, творческие игры и специальные задания.
Облегчает процесс запоминания, освоение упражнений, способствует развитию психологических процессов, творчества, а так же повышает эмоциональный фон настроения и соответствует психологическим особенностям дошкольников использование имитации, подражания, и образных сравнений.
-Одно из перспективных направлений в жизни ДОУ. Она способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий, повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

By Dream-Wallpaper.com

Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст.
Его берегите, как сердце, как глаз!!!