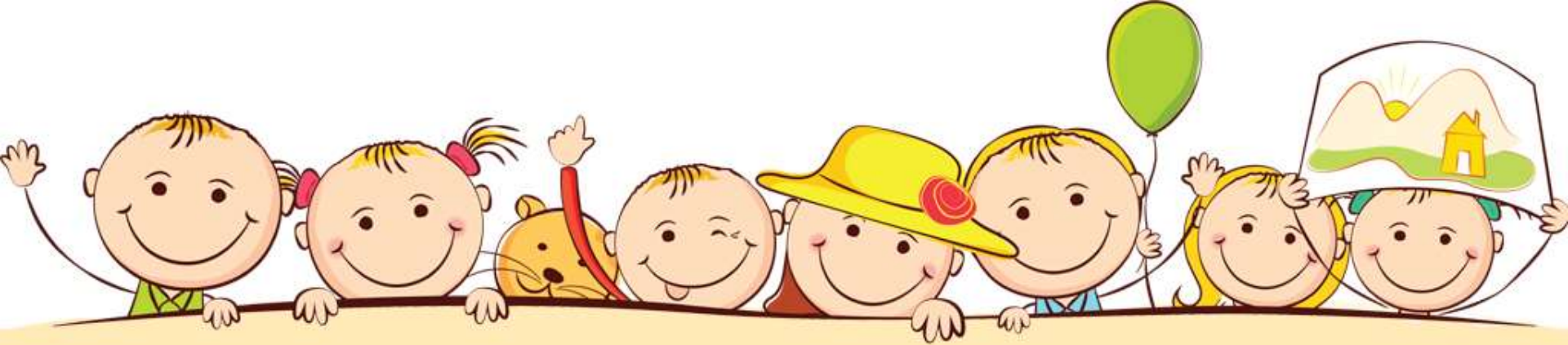


Воспитатель:
Станиславова А.Д.



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



Цель:

научить ребёнка быть здоровым душой
и телом, стремиться творить свое
здоровье, применяя знания и умения в
согласии с законами природы и бытия.

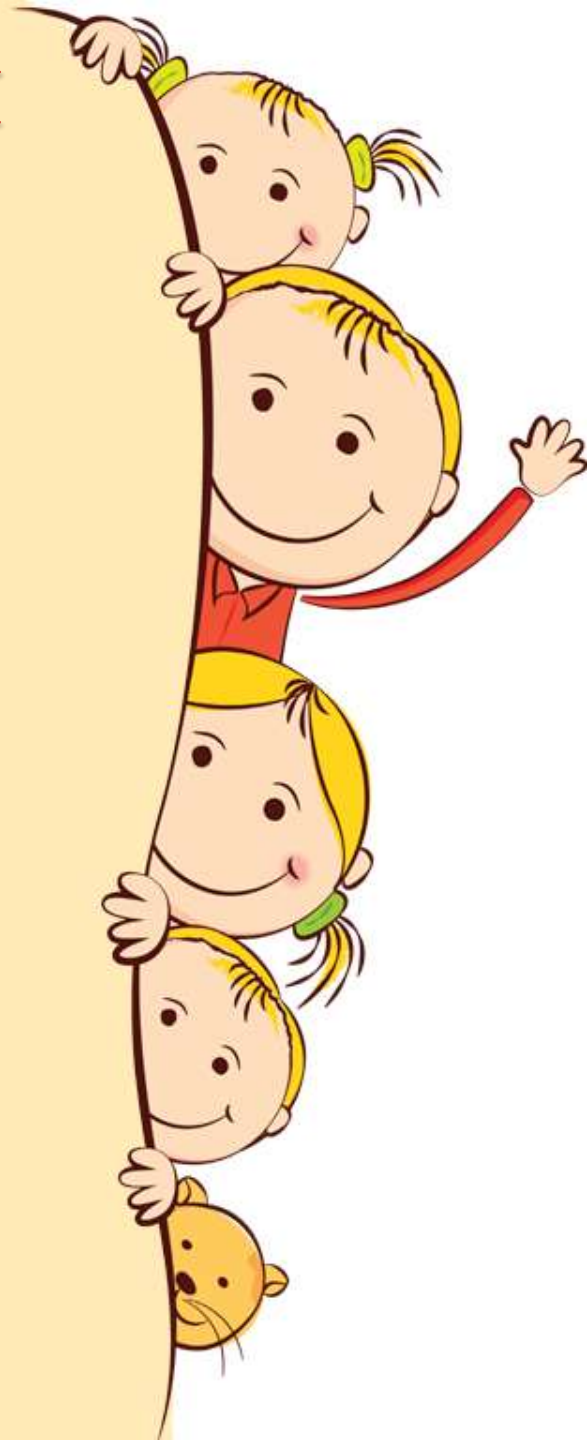
Актуальность:

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность — это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка. Приоритеты в режиме дня принадлежат физкультурно-оздоровительной деятельности. К ним относятся такие виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, занятия, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.



Средства двигательной направленности:

- Минутки вхождения в день;
- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Гимнастика (*оздоровительная после сна*);
- Пальчиковая гимнастика;
- Зрительная;
- Дыхательная;
- Подвижные игры;
- Спортивные игры;
- Самомассаж;



Пальчиковые игры

Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка.



Для укрепления зрения:



Зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

Массаж глаз - помогает детям снять усталость, напряжение.

Тренировочные упражнения для глаз провожу 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.



- посидим в тишине с закрытыми глазами;
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под эту прекрасную музыку.

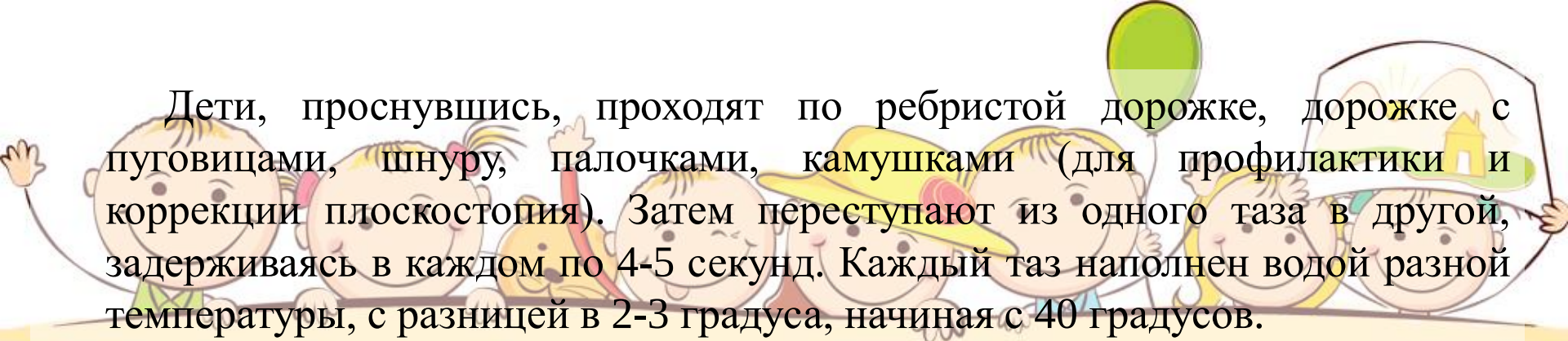


- Регулярные прогулки на свежем воздухе;
- Экскурсии;
- Солнечные и воздушные ванны;
- Водные процедуры;
- Закаливание.



Наряду с традиционными формами работы можно проводить с детьми самомассаж от простуды (автор А. И. Уманская). Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Массаж делать 1-2 раза в день.

Мы знаем, что закаленный человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.



Дети, проснувшись, проходят по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочками, камушками (для профилактики и коррекции плоскостопия). Затем переступают из одного таза в другой, задерживаясь в каждом по 4-5 секунд. Каждый таз наполнен водой разной температуры, с разницей в 2-3 градуса, начиная с 40 градусов.

Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребенка, поднимает его настроение.

Наши дети должны быть здоровы, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.

Уголок здоровья

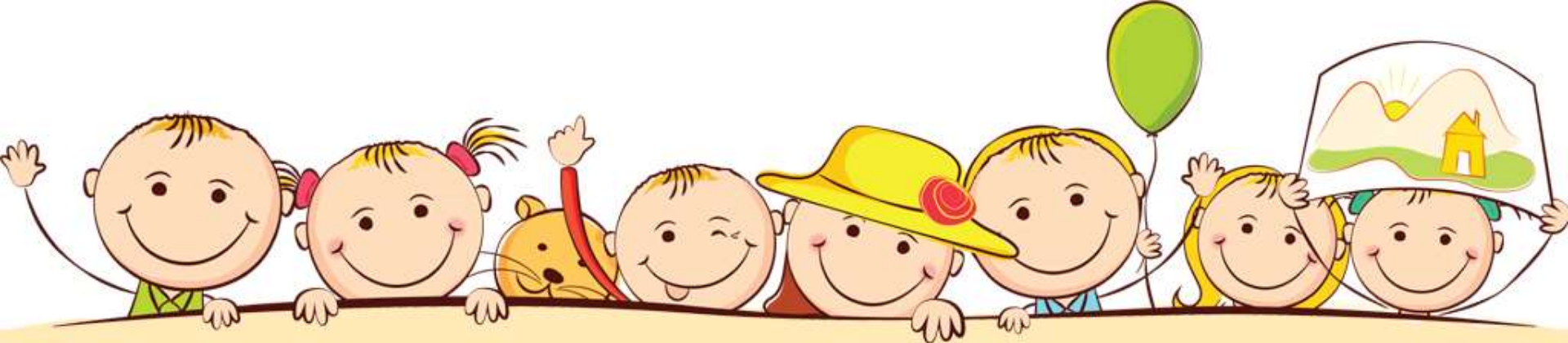


- Цветные камушки, листочки – нужны для удовольствия, радости, тепла.
- Губки, бумага – для снятия стресса.
- Шарики, бусинки, бисер – для развития мелкой моторики и т.д.
- В уголке здоровья могут иметься книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы, плакаты. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью.



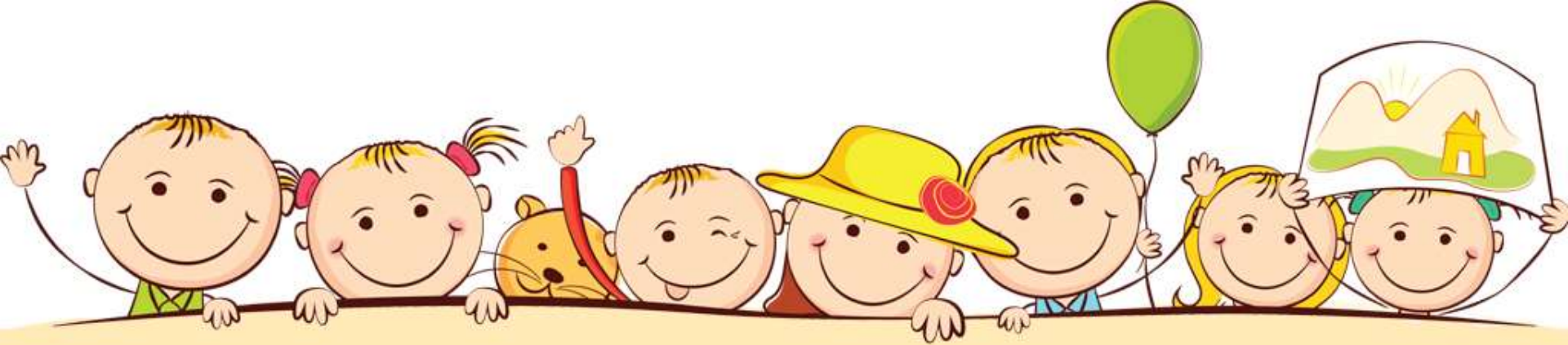
**Мы знаем, что гигиенические средства содействуют
укреплению здоровья и стимулируют развитие
адаптивных свойств организма:**

- Личная гигиена;
- Проветривание;
- Влажная уборка;
- Режим питания;
- Правильное мытье рук;
- Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни;
- Ограничения уровня учебной нагрузки во избежание утомления.



*«Забота о здоровье – это важнейший
труд воспитателя. От
жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».*

В.А.Сухомлинский



Спасибо
за внимание!