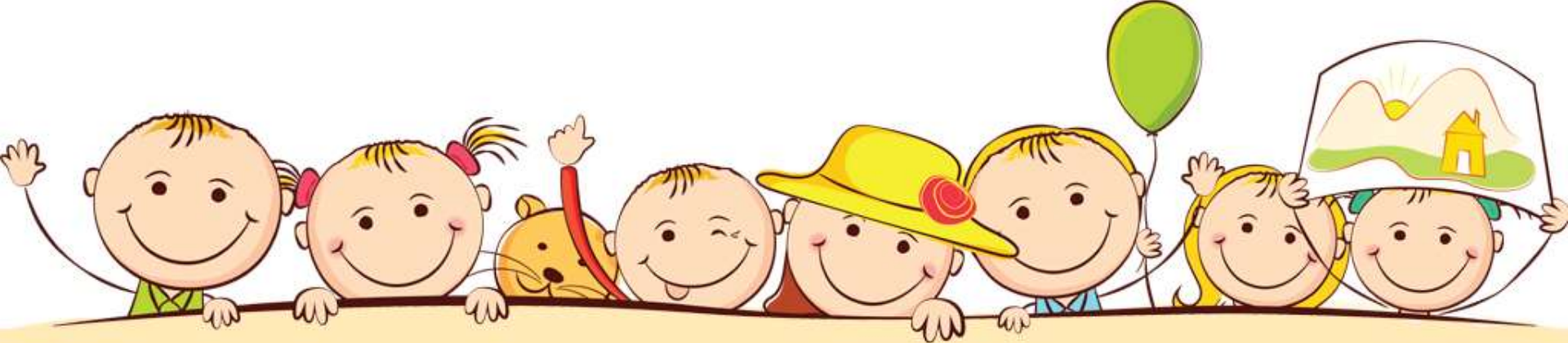




***Приобщение детей к
здоровому образу жизни
через создание развивающей
среды***

*Подготовила
воспитатель:
Оносова Татьяна
Анатольевна*

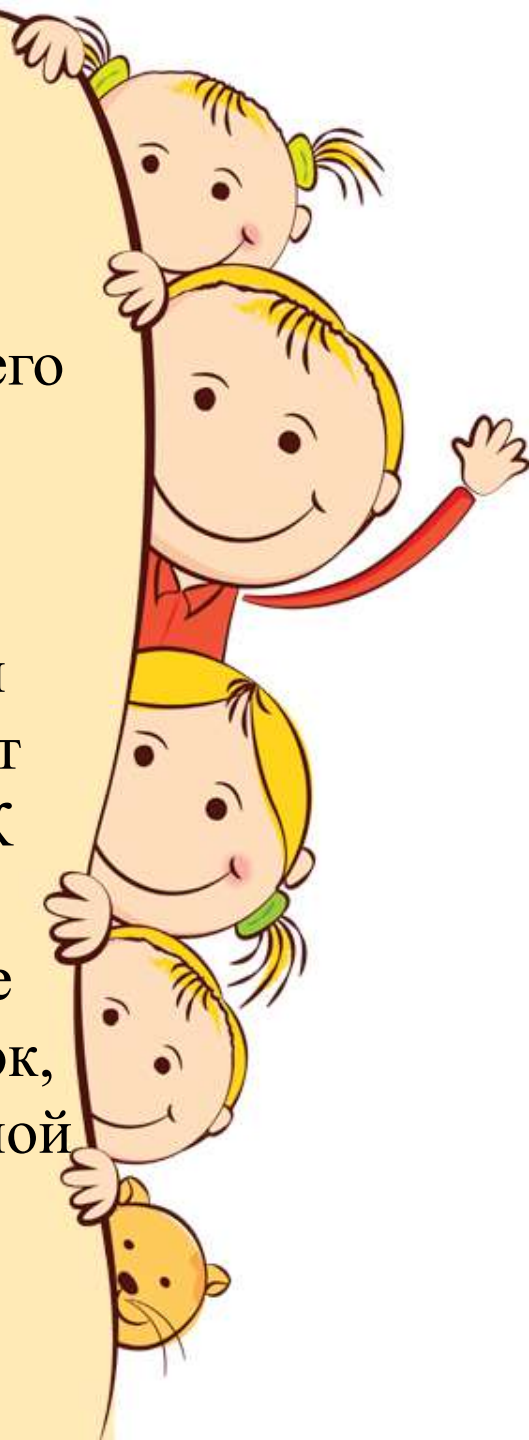


Цель:

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:

- Физические упражнения;
 - Физкультминутки;
- Эмоциональные разрядки;
- Гимнастика (*оздоровительная после сна*);
- Гимнастики: пальчиковая, зрительная, дыхательная;
- Подвижные и спортивные игры;
 - Психогимнастика



Пальчиковая гимнастика

- ❑ *Коза* (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки).
- ❑ *Козлята* (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).
- ❑ *Очки* (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).
- ❑ *Зайцы* (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить).
- ❑ *Деревья* (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы)





Для укрепления зрения:

- ❑ **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.


«Минутки покоя»:



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



Музыкотерапия:



Один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно на гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка.

Оздоровительные силы природы:



- Регулярные прогулки на свежем воздухе;
- Экскурсии;
- Солнечные и воздушные ванны;
- Водные процедуры;
- Фитотерапия;
- Витамиотерапия;
- Босоножье







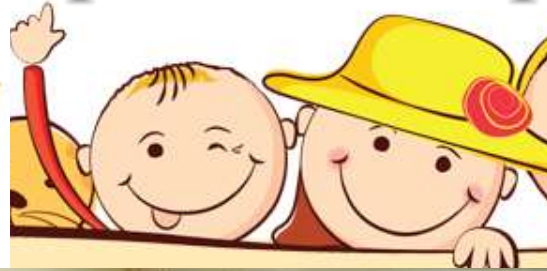
Уголок здоровья

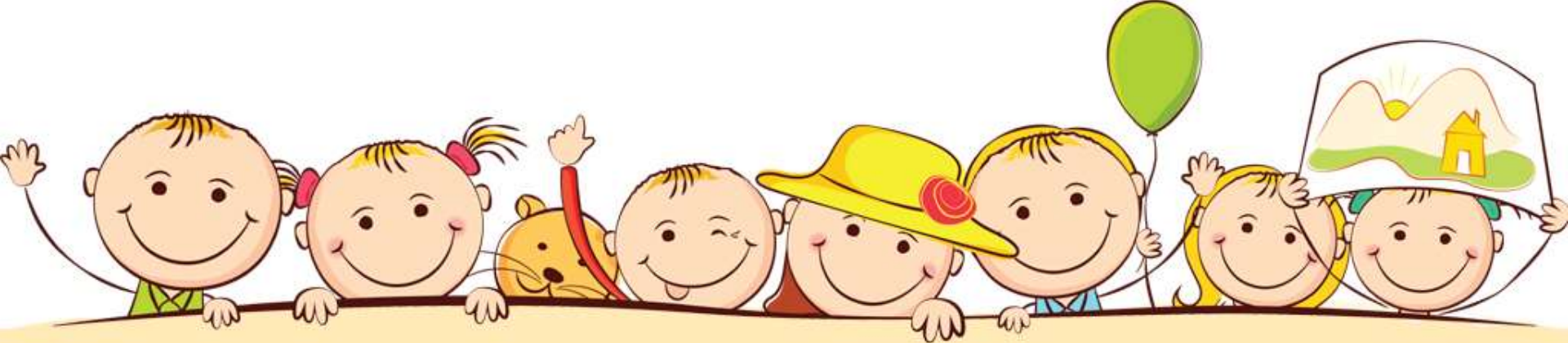


- Цветные камушки, листочки – для удовольствия, радости, тепла.
- Губки, бумага – для снятия стресса.
- Шарики, бусинки, бисер – для развития мелкой моторики и т.д.
- В уголке здоровья могут иметься книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы, плакаты. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему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

Совместная работа с родителями

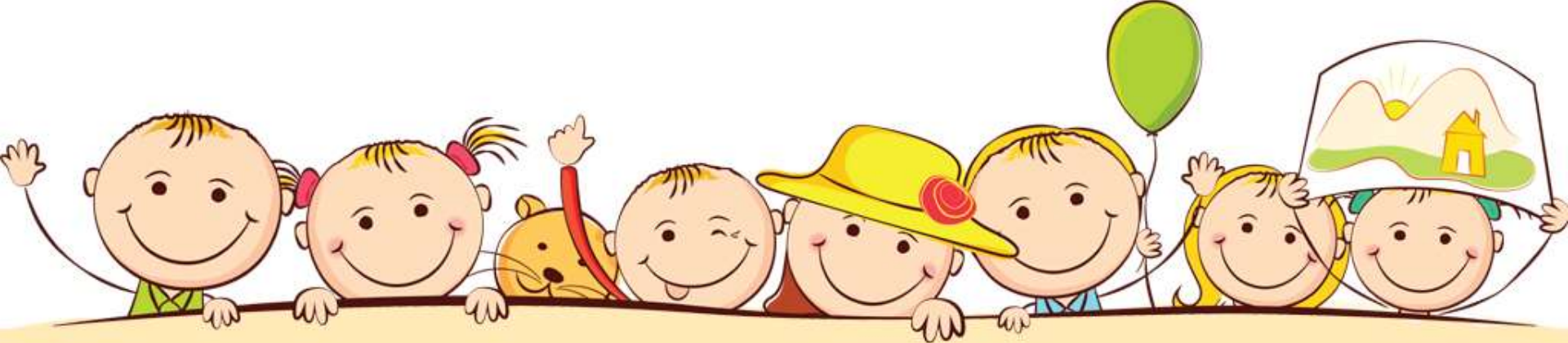
Родительское собрание





«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!**