Подписи в слайдам

МБДОУ «Детский сад «Жемчужинка»

**Формирование культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста**

Воспитатель: Шумкова Ольга Владимировна

**Слайд 1, 2**

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

**Слайд 3**

Задачи раннего формирования культуры здоровья актуальны, своевременны и достаточно сложны. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. С младшей группы я помогаю детям в занимательной форме, беседах, играх усвоить понятие “здоровый образ жизни”, “охрана здоровья”, убедить в необходимости соблюдения личной гигиены. Прививаю навыки здорового образа жизни, учу детей самостоятельно следить за своим здоровьем. Знакомлю с понятием *«витамины»*, о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины, закрепляю знания детей о предметах личной гигиены.

**Слайд 4**

Особое внимание уделяю следующим компонентам ЗОЖ:

• Занятия физкультурой, прогулки.

• Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна.

**Слайд 5**

Перед собой я поставила следующие задачи:

формировать представления о том, что быть здоровым – хорошо, а болеть – плохо; о некоторых признаках здоровья; воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть побольше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим ;

**Слайд 6**

помогаю овладеть устойчивыми навыками поведения; развиваю умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких; вырабатываю навыки правильной осанки; обогащаю знания детей о физкультурном движении в целом; развиваю художественный интерес.

**Слайд 7**

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ: создание системы двигательной активности в течение дня: утренняя гимнастика (ежедневно); физкультурные занятия (3 раза в неделю); музыкально – ритмические занятия ; прогулки с включением подвижных игр; оздоровительный бег (ежедневно); пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов) зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях) оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);

**Слайд 8**

А также физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно); эмоциональные разрядки, релаксация; ходьба по массажным коврикам, спортивные досуги, развлечения, праздники

**Слайд 9**

Свежий воздух всегда лучше любого лекарства

**Слайд 10**

В утренней гимнастике использую традиционные, ритмические, игровые, сюжетные упражнения с предметами и без.

**Слайд 11**

В гимнастику после дневного сна включаю щадящие элементы закаливания (воздушные ванны, умывания), а также ходьба по дорожкам здоровья.

**Слайд 12**

С младшей группы дети получили знания о назначении предметов туалета, о том, как правильно умываться, мыть руки, научились быть опрятными и аккуратными.

**Слайд 13**

В своей работе я использую следующие формы оздоровления детей:

Витаминизация ,точечный массаж, фитотерапия, самомассаж, дыхательная гимнастика, зарядка для глаз.

**Слайд 14** Следующий фактор здорового образа жизни - закаливание. Практически всем известно изречение: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - переохлаждению и перегреву. Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья ребенка.

**Слайд 15**

Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

**Слайд 16**

Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершено без труда, улучшать здоровье ребенка. И дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным.

**Слайд 17**

Правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья

**Слайд 18**

Дыхательная гимнастика - важный фактор профилактики и лечения различных заболеваний. На занятии использую цветовые рисунки правильного дыхания, карточки с дыхательными упражнениями.

**Слайд 19**

В заключении хочу добавить, что формирование основ здорового образа жизни у дошкольников должно проводиться постоянно без выходных и праздничных дней.

Ребенок с младенчества должен усвоить, что здоровым быть хорошо, а болеть плохо. Чтобы всегда быть здоровым он должен соблюдать определенные правила и не делать того, что может привести к болезни или травмам. Малыш всегда следует образу жизни старших, мамы и папы. Поэтому родители, в первую очередь, сами должны вести здоровый образ жизни и не подавать плохой пример своему чаду.

Таким образом, комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни у дошкольников позволяет привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни.

**Слайд 20**

Спасибо за внимание!