



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Семенова Татьяна Николаевна
доцент кафедры коррекционной педагогики
ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, г. Чебоксары



обеспечение необходимого двигательного режима; оздоровительные и закаливающие процедуры;

рациональный режим дня, соблюдение продолжительности сна согласно возрастной группе; сбалансированное питание

создание благоприятной санитарно-гигиенической обстановки;

привитие культурно-гигиенических навыков; психологического комфорта и безопасности в образовательно

**ЗАДАЧИ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В ДЕТСКОМ САДУ**



формирование потребности в здоровом образе жизни; интереса к спорту и физической культуре

формирование представлений о правилах ухода за больными и воспитание эмпатии к ним

Программа «От рождения до школы» регламентирует формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни

об особенностях функционирования организма человека;

расширение представлений о компонентах здорового образа жизни

формирование умения рассказать о своём самочувствии;

формирование умений распознавать качество продуктов питания

Работа с родителями



санитарно-просветительская работа по пропаганде общих гигиенических норм и правила, необходимости соблюдения не только режима дня, но и оптимального воздушного температурного режима, рационального питания, необходимости закаливания и прочее

знакомство семьи с задачами и содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду

ознакомление семьи с результатами оценки состояния здоровья их ребенка, а также уровня его психомоторного развития

обучение родителей приемам оздоровительной деятельности (лечебная физкультура, дыхательная гимнастика, виды закаливания, самомассаж), а также нетрадиционным методам оздоровления организма



Направления формирования стойкой потребности в здоровом образе жизни у детей



привитие базовых культурно-гигиенических навыков; обучение уходу за своим телом и развитие представлений о нем, навыками оказания элементарной медицинской помощи, о строении собственного тела



уточнение и закрепление знаний о том, что вредит нашему организму, а что помогает лучше физически развиваться; о том, как окружающая среда влияет на здоровье; развитие привычки ежедневных самостоятельных физических упражнений

Физкультурно-оздоровительная деятельность решает следующие задачи:

- поддержание двигательной активности в течение дня;
- ежедневная утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- музыкально-ритмические занятия (от 2 до 4 раз в неделю);
- прогулки с использованием подвижных игр и оздоровительного бега;
- на педагогических занятиях – дыхательная, артикуляционная, пальчиковая, слухозрительная, корригирующая гимнастика;
- ежедневная оздоровительная гимнастика после дневного сна;
- динамические паузы на занятиях;
- этюды на психоэмоциональное расслабление, релаксацию;
- босохождение по массажным коврикам, песку, гальке;
- спортивные досуги, Дни здоровья





УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ,
БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!