

Муниципальная дошкольная образовательная организация
«Детский сад «Дюймовочка»

**«Использование здоровьесберегающей
технологии с целью формирования у
старших дошкольников
привычки к здоровому образу жизни»**

воспитатель
Бабичева Екатерина Игоревна

г.о.г. Переславль-Залесский
2021 г.

МОЙ ДЕВИЗ

«Здоровый образ жизни - путь к успеху!»



Задачи

- ✓ Оздоровительные задачи
- ✓ Образовательные задачи
- ✓ Развивающие задачи
- ✓ Воспитательные задачи



Направления деятельности воспитателя

- ✓ знакомство детей с понятиями «здоровый образ жизни», «основы безопасной жизнедеятельности»
- ✓ формирование навыков личной гигиены
- ✓ воспитание бережного отношения к здоровью человека
- ✓ организация подвижных и спортивных игр
- ✓ создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни
- ✓ введение оздоровительных традиций в наше дошкольное учреждение



Методы обучения и воспитания

- ✓ Наглядный
- ✓ Словесный
- ✓ Практический
- ✓ Игровой



Игры на формирование правильной осанки



Ходьба по гимнастической скамейке и бревну



Подвижная игра «Цапля на болоте»



Игра «Перенеси груз на голове»



Динамические паузы, упражнения для укрепления мышечного корсета



Кошка утречком проснулась,
Вверх изящно потянулась,
Вниз красиво наклонилась,
Вправо-влево покрутилась,
И тихонько удалилась!



А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре —
Вот летит ракета ввысь!



Гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз



Закрываем мы глаза, вот какие чудеса!

Наши глазки

отдыхают, упражнения выполняют,

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

Нарисуем букву «О», получается легко

Вверх поднимем, глянем вниз

Вправо, влево повернем

Заниматься вновь начнем.



Упражнения по релаксации и пробуждению после сна



Дети просыпаются, друг другу улыбаются.
Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.
Что за чудная зарядка - как она нам помогает,
Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

Мы спокойно отдыхаем.
Дышится легко,
Ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают,
Ноги тоже отдыхают,
Шея не напряжена,
А расслаблена она.

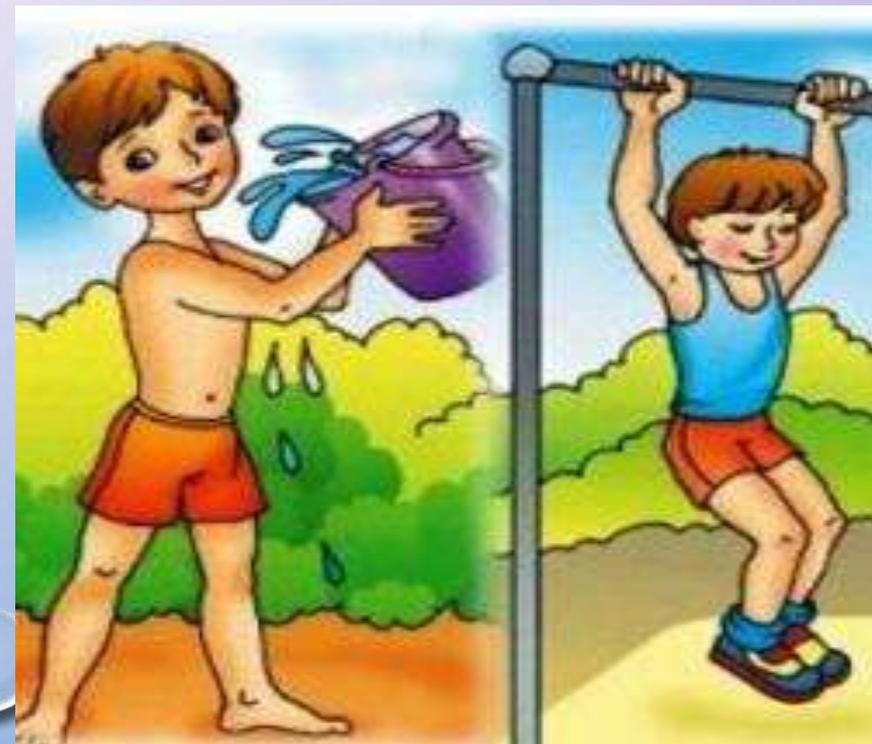


Работа с родителями воспитанников

- ✓ совместное с мамой и/или папой рассмотрение результатов диагностики физического развития ребёнка
- ✓ активное привлечение родителей в планирование оздоровительных мероприятий с детьми
- ✓ ознакомление семьи с направлениями физкультурно-оздоровительной деятельности в группе;
- ✓ консультации для родителей по популярным видам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, закаливанию детского организма с помощью прогулок на свежем воздухе)

Ожидаемые результаты

- ✓ следить за осанкой
- ✓ соблюдать симметрию положения тела при работе за столом
- ✓ дышать носом во время спортивных занятий
- ✓ расслаблять мышцы в положении лежа
- ✓ соблюдать гигиенические правила
- ✓ активность
- ✓ трудолюбие
- ✓ аккуратность
- ✓ дисциплинированность



«Здоровье – это счастье! Это когда ты весел
и все у тебя получается!»



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!