

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!»





**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физкультурой, к здоровью и здоровому образу жизни

# 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!**