# Звучит смех

# 1 слайд. Здоровый ребенок – счастливый ребенок!

## 2 слайд. Старики сидят в тени

## Час, другой и третий

## Удивляются они:

## - Как от этой суеты

## Не устанут дети?

## А мальчишка впопыхах

## Говорит о стариках

## Бегая по саду:

## - Как они не устают?

## Я устану в пять минут

## Если я присяду.

### А видели ли вы бегающего ребенка с грустным лицом? Наши дети бегают, прыгают, веселятся. Они становятся жизнерадостными и счастливыми, потому - что, потребность в движении заложена природой. Потребность в движении одна из составляющих здорового образа жизни. Здоровый образ жизни это и двигательная активность, и закаливание, и рациональное питание, и правильный режим дня.

### В настоящее время педагогическими исследованиями доказано, что оптимальный уровень двигательной активности способствует укреплению здоровья и необходим для нормального развития организма ребенка. В теории и практики дошкольного образования понятие «двигательная активность», «физическое развитие» и «здоровье» стали неразрывными.

### К сожалению, мы – взрослые не всегда соблюдаем простейших норм здорового образа жизни .

### 3 слайд. (Актуальность) Об актуальности данной проблемы свидетельствуют многочисленные факторы.

### Низкая двигательная активность (гиподинамия).

### Экологические проблемы, и их воздействие на детский организм.

### Недостаточная информированность родителей.

### Снижение социального статуса семьи.

### 4 слайд. Цель моей работы: Формирование у дошкольников сознательного отношения к здоровому образу жизни.

### Задачи, которые я перед собой поставила для решения данной цели:

### Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;

### Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека;

### Расширять знания детей о рациональном питании;

### Знакомить детей с правилами и видами закаливания;

### Повышать компетентность родителей в вопросах физического развития и здоровья;

**Методы и приёмы работы с детьми по воспитанию здорового образа жизни которые я применяю в своей работе:**

* **рассказы и беседы;**
* **заучивание стихотворений;**
* **моделирование различных ситуаций;**
* **рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;**
* **сюжетно-ролевые игры;**
* **дидактические игры;**
* **подвижные игры;**
* **психогимнастика;**
* **пальчиковая и дыхательная гимнастика;**

**физкультминутки.**

### 5 слайд. Компонентами здорового образа жизни являются: двигательная активность, закаливание, рациональное питание, пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей.

**6 слайд. Эмма Яковлевна Степаненкова в своей работе определяет двигательную активность как «…основу индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка». Таким образом, двигательная активность – это биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависит уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие. Развитие двигательной активности осуществляется в различных видах деятельности: физкультурные занятия, подвижные и национальные игры, утренняя гимнастика, физминутки, дозированная ходьба, прогулки, экскурсии. Например, подвижная игра стимулирует активную двигательную деятельность детей. Не значительная усталость, вызываемая участием в таких играх, полезна: систематически повторяясь, она способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности.**

### 7 слайд. (Рациональное питание) Один из компонентов здорового образа жизни – питание.

### Питание, которое обеспечивает полноценное развитие детей называется рациональным. Известный русский писатель Леонид Писарев подметил: «Измени пищу человека, и человек мало – помалу изменится». Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Здоровое питание – важнейшее условие долголетия.

**8 слайд. Так же, немаловажную роль в укреплении здоровья играет закаливание. В своей группе я использую такие методы закаливания как:**

**-ежедневные оздоровительные прогулки на свежем воздухе;**

**-многократное мытьё рук, умывание в течение дня прохладной водой;**

**-полоскание зева водой комнатной температуры, настоями трав;**

**-воздушные ванны и ходьба босиком во время переодевания.**

**Такая организация закаливания не требует специальных условий, времени. При этом закаливающие процедуры органически вписываются в распорядок дня и как бы дополняют значимость режимных моментов ещё и закаливающей функцией. А главное, систематическое, ежедневное исполнение закаливающих процедур становится для ребёнка нормой поведения, потребностью.**

### Одним из важных факторов закаливания является режим дня, который всегда был и остается основой полноценного физического развития детей.

### К сожалению, дети не всегда соблюдают режим дня в выходные дни. Поэтому, в работе с детьми я рассказываю детям, что такое режим дня, зарядка по утрам, здоровая пища, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

**Неизменно в режиме дня у нас присутствует утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика: «Семья», «Пальчик – мальчик»; физкультминутки и паузы: «Толһаһан гекәд, гекәд», «Наш красивый петушок», эмоциональные разрядки, релаксация «Холодно – жарко», спортивные досуги: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «В гости к Неболейке»; развлечения, праздники. При проведении этих форм работы с детьми всегда используем музыкальное сопровождение, которое повышает интерес дошкольников, способствует эмоциональному настроению. Это вызывает у детей радость и удовольствие.**

**В педагогическом процессе я использую дидактические игры. Провожу с детьми беседы: «Что нам вредит», «Есть ли «враги» у моего организма?». Среди таких «врагов» можно выделить по меньшей мере четыре: грязь, опасные предметы, разницу температур, внешние раздражители (сильный или слабый свет, сильный звук). Для закрепления ранее полученных знаний я применяю сюжетно- ролевые игры, например, «Семья», «Больница» и т.д.**

**Так же я стараюсь в работе с детьми широко использовать художественное слово. Знакомя детей с поговорками, загадками, пословицами, сказками, я тем самым приобщаю их к общечеловеческим нравственным ценностям. Так, шаг за шагом ребёнок накапливает опыт сохранения и поддержания здоровья, овладевает соответствующей компетентностью, стремится проявлять её.**

### 9 слайд. Работу по пропаганде здорового образа жизни провожу по схеме: дети – родители – педагог. В разделе дети обращаю внимание на воспитание потребности к здоровому образу жизни и осознанного отношения к своему здоровью через рассматривание иллюстраций, художественное слово, народную мудрость, использование современных образовательных технологий. ( Алямовской: тропа здоровья, гибкий режим, обширное умывание; Ефименко: пластик – шоу «Утро в степи», «Огурчики – помидорчики»; РПО (развивающая педагогика оздоровления) Кудрявцева, Егорова: творчество и воображение при выполнении физических упражнений.

### 10 слайд. Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни являются родители. Для повышения уровня педагогической культуры родителей по оздоровлению детей организую совместные мероприятия – веселые старты, досуги, спортивные праздники, развлечения. В группе оформлен многофункциональный информационный стенд.

### Систематизируя работу по данной теме, мною был разработан комплексно – тематический план по формированию здорового образа жизни, систематизированы дидактические игры по возрастным группам, изготовлено нетрадиционное оборудование. Вся эта деятельность проводится в тесном взаимодействии всех сотрудников дошкольного образовательного учреждения.

### 11 слайд. И только систематическая и последовательная работа, которая начинается в раннем возрасте, дает положительные результаты.

### “Авһин өгсн эрүл – менд бәәлһнә авъяс

### Әмн һартл дахдг”, - гиҗ хальмгуд келцхәнә.

### Привычка к здоровому образу жизни, усвоенная с детства остается до последнего дыхания.

### 12 слайд. Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сильным и здоровым, сделайте его активным и жизнерадостным: пусть он бегает, прыгает, кричит, действует и просто громко смеется!