

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – Д/с №449

«Слагаемые здорового образа жизни».



автор: Брновицкая
Светлана Анатольевна
воспитатель
МБДОУ №449

«Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе».

Патрик Фосс.



Для решения задачи по сохранению, укреплению здоровья и формирования навыков здорового образа жизни мною разработана рабочая программа, которая внедряется в работу с детьми.



Основные направления рабочей программы:

- Изучение психолого-педагогического и методического материала, способствующего сохранению и укреплению здоровья воспитанников;
- Системный анализ здоровья детей с целью последующей психолого-педагогической коррекцией;
- Профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний и заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- Организация физкультурно-оздоровительной работы направленной на оптимизацию работоспособности и профилактику переутомления в процессе учебной деятельности.
- Координирование совместных действий группы и семьи в организации работы по пропаганде здорового образа жизни, формирование стереотипов поведения, позволяющих укрепить здоровье, совершенствование системы взаимодействия и сотрудничества с социумом, наличие единых педагогических требований в системе «ребенок – педагог – родитель» по организации здорового образа жизни.
- Повышение культуры здоровья родителей через институт психолого-педагогических знаний.

Профилактическая работа

- Охрана жизни и здоровья детей
- Организация рационального питания
- Закаливающие процедуры
- С-витаминизация
- Профилактическая работа по предупреждению заболеваний (сколиоза, миопии, плоскостопия, кариеса)

Физкультурно – оздоровительная работа

- Организация оптимального режима двигательной активности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей, а также с учётом недельной динамики двигательной активности
- Формирование у детей осознанной потребности в физической культуре
- Развитие физического потенциала каждого ребёнка, обеспечивающее достижение им определённого уровня физических качеств, двигательных умений и навыков в соответствии с возрастными возможностями и состоянием здоровья ребёнка
- Ознакомление детей с традициями большого спорта

Обеспечение психологического благополучия

- Создание комфортной развивающей среды
- Предупреждение интеллектуальных нагрузок
- Создание оптимального психологического климата
- Создание условий для успешной адаптации детей к условиям ДОУ

Здоровый образ жизни- это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



**Профилактическая работа
по предупреждению заболеваний
(нарушения осанки и плоскостопие,
нарушение зрения, заболевания дыхательной
системы)**



**Нетрадиционные физминутки с
использованием музыки .**



**Также с детьми проводятся специальные упражнения
для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата:**



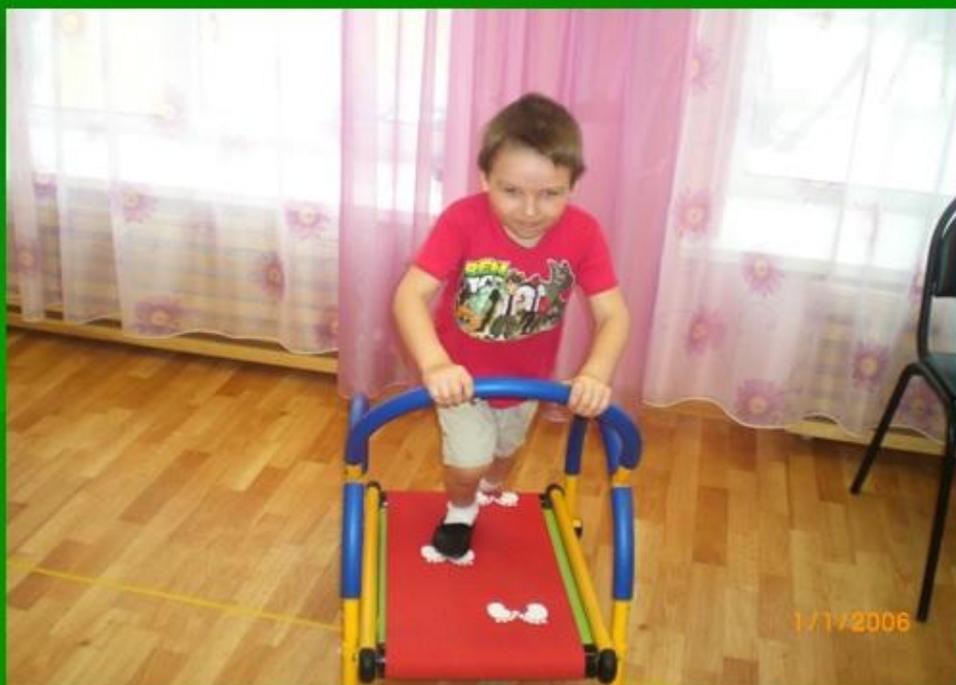
Следующее направление – это предупреждение плоскостопия.



Предупреждение плоскостопия

- Подбор правильной обуви
- Ходьба по «дорожке здоровья»
- Самомассаж ступни
- Специальные упражнения для профилактики плоскостопия

**Это ходьба по всем известным «дорожкам
здоровья».**



**Следующее направление моей работы –
предупреждение заболеваний дыхательной системы.**



Чтобы сформировать у ребёнка правильное дыхание, надо:

- ❑ выработать умение пользоваться направленной воздушной струей;
- ❑ развивать силу выдоха;
- ❑ разработать умение регулировать продолжительность вдоха;
- ❑ развить способность целенаправленно использовать правильное дыхание для произнесения гласных или согласных звуков, слогов, звукоподражаний, слов;
- ❑ формировать длительность выдоха.

Упражнения на расслабление мышц

Упражнение «Лимон»



Предупреждение нарушения зрения

- Дозированная зрительная нагрузка
- Выполнение зрительной гимнастики (офтальмотренаж)



Эти упражнения призваны не только стать профилактическими, но и укрепить здоровье. А как вы помните здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



10 советов здорового образа

ЖИЗНИ

- **1 совет:** разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.
- **2 совет:** работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.
- **3 совет:** не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.
- **4 совет:** меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.
- **5 совет:** имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впасть в депрессию и быть подавленным.

10 советов здорового образа жизни

- **6 совет:** дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин, который вырабатывается в организм, когда человек влюблен).
- **7 совет:** спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов, это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей).
- **8 совет:** чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.
- **9 совет:** периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусенькое.
- **10 совет:** не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниями, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.