

МБДОУ «ДС №308 г. Челябинска»

Растить здоровым малыш

**Старший воспитатель
Мухамедьянова Светлана Владимировна**

„Забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.”

В.А.Сухомлинский

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Достижение положительных результатов в воспитании здорового ребенка возможно лишь в том случае, если за время его пребывания в детском саду осуществляется разноплановая работа по физическому воспитанию и оздоровлению, которая складывается в определенную систему. В этой работе в единой взаимосвязи участвуют все стороны образовательного процесса: дети, сотрудники детского сада, родители.

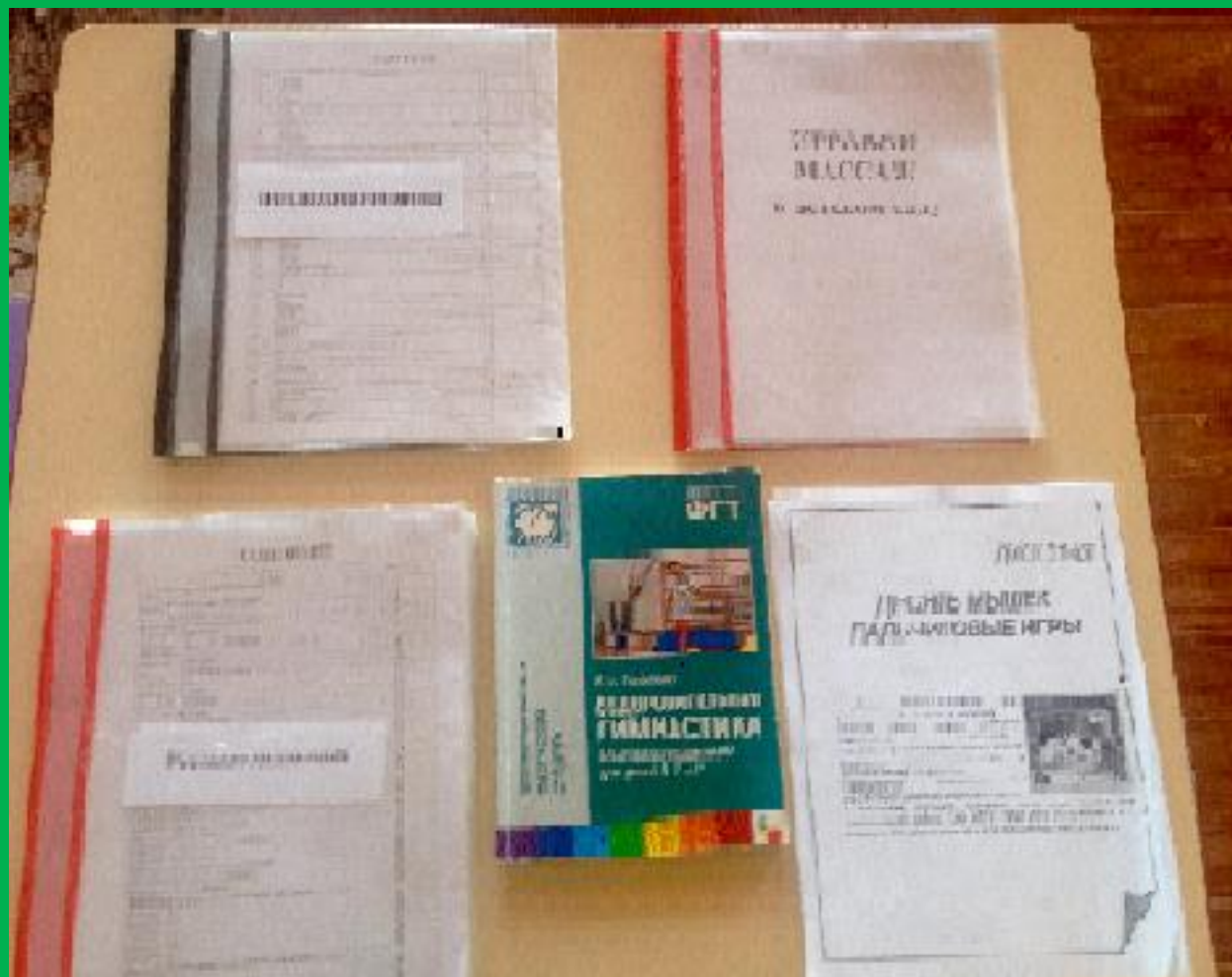
Анализ диагностики двигательной активности детей, выявление уровня заболеваемости детей в детском саду, а также анкетирование родителей на тему: «Здоровый образ жизни в семье», привели к поиску эффективных путей укрепления здоровья детей, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

Модель двигательного режима в детском саду:

- Утренняя гимнастика (ежедневно)
- Физкультурно-оздоровительные занятия (3 раза в неделю)
- Игровой массаж
- Артикуляционная гимнастика (работа по подгруппам и индивидуальная работа)
- Гимнастика пробуждения (ежедневно)
- Динамическая пауза (ежедневно, между занятиями, по мере необходимости)
- Подвижные игры и спортивные игры на прогулке (ежедневно)
- Игры малой и средней подвижности в помещении (ежедневно)
- Самостоятельная двигательная деятельность (ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе)
- Неделя «Быть здоровыми хотим», «Зимние забавы»
- Физкультурный досуг (1 раз в месяц)
- Совместная работа детского сада и семьи

Созданная в группе доступная и безопасная предметно-развивающая среда, т. е. зоны двигательной активности, оборудованные физкультурным инвентарём, дорожками здоровья, способствует физическому развитию детей, повышению двигательной активности.

Картотека игр и упражнений



Утренняя гимнастика

- **День наш начинается с утренней гимнастики, которая помогает настроить организм ребенка на действенный лад; стимулирует работу внутренних органов и органов чувств; способствует формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.**

Физкультурные занятия

Физкультурные занятия – являются одной из основных форм проведения физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Артикуляционная гимнастика

Язык- главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Ведь язык должен **быть** достаточно хорошо развит, чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением.

«Любопытный язычок»

Вот и вышел на порог

Любопытный язычок.

«Что он скачет взад-вперед?» -

Удивляется народ.

Цель: укреплять мышцы языка, развивать его подвижность.

Описание: Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперёд-назад.

Язык кладём на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот остаётся открытым. Упражнение выполняется 8-10 раз.

Гимнастика после пробуждения

Гимнастика пробуждения после дневного сна отличается от традиционной зарядки. Её новизна заключается в более естественном переходе от сна к бодрствованию. Сначала дети выполняют упражнения лежа в кроватках, потом сидя и стоя. Интересный сюжет, красивая негромкая музыка уводят детей в мир сказок, положительно влияют на развитие речи и восприятие окружающего мира.

Подвижные и спортивные игры

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Один из самых важных режимных моментов - это прогулка. Во время прогулки дети активно двигаются, что немало важно.

Культурно – гигиенические навыки

Воспитание **культурно – гигиенических навыков** у детей – первооснова всей дальнейшей работы и основа для развития физически крепкого ребёнка.

Воспитанием **культурно - гигиенических навыков** в нашей группе мы занимаемся ежедневно.

Работа с родителями

В своей работе по здоровьесбережению детей мы используем активные формы и методы работы с родителями:

1. общие и групповые родительские собрания;
2. консультации, беседы.
3. организованная деятельность детей с участием родителей;
4. участие родителей в подготовке и проведении праздников, досугов;
5. совместное создание предметно – развивающей среды;
6. анкетирование

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!