

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «МАЯЧОК» комбинированного вида
структурное подразделение детский сад №146 комбинированного вида

«Воспитание у детей дошкольного возраста здорового образа жизни»

✓ В настоящее время пути и средства оздоровления детей – дошкольников сводится в основном к комплексу профилактических мероприятий, т.е. утверждается принцип: **«Здоровье — это отсутствие болезней»**

Содержание воспитания здорового образа жизни у дошкольников

- Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши ит.д.). Каждая часть тела выполняет определенные функции.
- Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос.
- Учить пользоваться индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.
- Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знать подбор упражнений для того, чтобы стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким.
- Знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника.
- Отмечать значение тренировки мышц для здоровья человека.

Для сохранения психического здоровья необходимо заботиться о профилактике неврозов у детей. Важными факторами профилактики невроза являются здоровый психологический климат в семье и в ДОУ, благожелательная психологическая атмосфера в межличностных отношениях и соблюдение правильно организованного гигиенического режима (гигиена сна, утренняя гимнастика, утренняя водная процедура, регулярный прием пищи, ежедневные прогулки).

Правила организации ночного сна

Ребенка необходимо приучать ложиться в одно и то же время.	За час-полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, радио т.т.)
За час-полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, радио т.т.)	За 30-40 минут до сна можно спокойно погулять.
Перед сном рекомендуется принимать теплые ванны продолжительностью 8-10 минут.	Помещение, в котором спит ребенок, должно быть хорошо проветрено.

«Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях»

Для правильного развития опорно-двигательного аппарата необходимо хотя бы раз в день выполнять комплекс физических упражнений.

Наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребенку вырасти здоровым и сильным. Родителям полезно заниматься физкультурой вместе с детьми и собственным примером прививать детям любовь к физкультуре и спорту. Если родители вместе с детьми будут заниматься физкультурой, ребенок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов по утрам.

Для организации физкультурных занятий с детьми необходимо помнить следующее:

➡ Физкультурные занятия желательно проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила - это болезнь ребенка.

➡ Физкультурные занятия необходимо проводить до еды, натощак.

➡ Лучше всего проводить физкультурные занятия на улице (особенно если вы находитесь на даче).

➡ Перед физкультурными занятиями дома желательно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить физические упражнения с закаливанием.

➡ Во время физкультурных занятий очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.

➡ Для того чтобы было выполнять упражнения было интереснее, лучше заниматься физкультурой под музыку.

Дети к 4-м годам уже свободно выполняют простейшие движения, уверенно ходят, бегают, говорят, мыслят, ориентируются в пространстве. В этот период дети удивляют своих родителей, пытаясь помочь им в работе, подражают практически во всем. Однако **нельзя забывать**, что в этот период у дошкольников все же еще ограниченные, **слабо развитые двигательные возможности**. В основном у них **преобладают** движения, в которых участвуют преимущественно **крупные мышечные группы**. Тяжелой нагрузкой для них являются однотипные движения, которые вызывают в детском организме повышенную утомляемость, а также длительное сохранение одной стабильной фиксированной позы. Учитывая это, **не забывайте** при проведении занятий, особенно с включением силовых

- Физические развивающие занятия для дошкольников рекомендовано проводить в виде имитационных движений и игр.
- Подбор и дозировка упражнений должны зависеть от возрастных особенностей детей.
- При проведении занятий (особенно на начальном этапе) не забывайте об индивидуальных особенностях своего ребенка.
- Разнообразие двигательных возможностей детей требует индивидуального подхода к ним со стороны родителей, что особенно важно при занятиях физическими упражнениями.
- Физкультурные, спортивные развивающие занятия для дошкольников должны строиться в виде игры.
- Упражнения могут состоять из разнообразных подражательных движений. Желательно, чтобы каждое упражнение имело свое сказочное или шутливое название и легко запоминалось. Например: «Чебурашка», «Паровозик», «Зайчик» и т. д. Такие упражнения детям интересны и не утомительны.

Примерный комплекс упражнений на развитие дошкольников

1. «Маятник». И.П.: стойка — ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счет выполнять наклоны головы 1 — вправо, 2 — влево, 3 — вперед, 4 — назад.

2. «Волна». И.П.: стойка — ноги врозь, выставить руки в стороны. Поочередно выполнять волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.

3. «Вертушка». И.П.: стойка — ноги вместе, руки — параллельно корпусу вниз. На каждый счет вращать туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

4. «Мельница». И.П.: стойка — ноги врозь по шире с наклоном корпуса вперед, держим руки — в стороны. На каждый счет вращение корпуса то вправо, то влево.

5. «Крокодилчик». И.П.: упор лежа. Передвигаться вперед на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.

6. «Ножницы». И.П.: горизонтально лежа на спине в упоре на предплечьях, ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочередно делать скрестные движения выпрямленными ногами.

7. «Качели». И.П.: лежа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.

8. «Лягушка». И.П.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнить, отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.

9. «Зайчик». И.П.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперед. Спину держать ровно.

10. «Кенгуру». И.П.: стойка — ноги вместе, с руками внизу. В темпе оттолкнуться, в высшей точке пригнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок.

Каждое из упражнений надо делать 3-6 раз. После побегать по комнате или на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и восстановить дыхание.