

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному развитию детей № 40 №Радость» города Новочебоксарска Чувашской Республики**

# **Методы и приемы по ЗОЖ**

**Подготовила : Ющенко Надежда Владимировна**



**«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье-важнейший труд воспитателя, от жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»**



**В.А.Сухомлинский**





**Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Если учесть, что этот период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников, хотя бы элементарных представлений о здоровом образе жизни.**

**Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.**





# ЦЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

воспитать физически развитых,  
психологически здоровых,  
социально-благополучных детей  
посредством внедрения в  
воспитательно-образовательный  
процесс здоровьесберегающих  
технологий





# ЗАДАЧИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

- постоянное повышение своего профессионального уровня ;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей;
- формирование у дошкольников доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- оказание всесторонней помощи семье в воспитании здоровой личности дошкольника.



# НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ


Работа с  
родителями

Работа по созданию  
предметно-  
развивающей среды







# ТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ




ВОЗДУ-  
ШНЫЕ И  
СОЛ-  
НЕЧНЫЕ  
ВАННЫ.



ГИГИЕНИЕ-  
НИЧЕСКИЕ  
ПРОЦЕДУ-  
РЫ(УМЫ-  
ВАНИЕ, ПО-  
ЛОСКАНИЕ  
РТА.



СОБЛЮДЕНИЕ  
РЕЖИМА  
ПРОГУЛОК, РА-  
ЦИОНАЛЬНАЯ  
ОДЕЖДА ДЛЯ  
ДЕТЕЙ.



ЧЁТКАЯ ОРГА-  
НИЗАЦИЯ  
ТЕПЛОВОГО И  
ВОЗДУШНОГО  
РЕЖИМА  
ПОМЕЩЕНИЯ.





# ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Средства закаливания

Вода

ВОЗДУХ

СОЛНЦЕ





# НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ



**ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ:  
ХОДЬБА ПО «ДОРОЖКАМ ЗДОРОВЬЯ», СПЕЦИАЛЬНЫЕ  
КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ  
ПЛОСКОСТОПИЯ**



# НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ



**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** для развития мелкой моторики рук , способности координации движений , активизации речевого развития . Она является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма к простудным заболеваниям, а также средством управления своим телом, что предотвращает возможность возникновения детских неврозов.





# НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

За здоровьем в  
детский сад

01.04.2005

## Гимнастика для глаз для снятия глазного напряжения и профилактики нарушения зрения



### Гимнастика для глаз ребенка!

Ослик ходит, выбирает,  
Что сначала съесть не знает.  
Наверху созрела слива,  
А внизу растет крапива,  
Слева – свекла,  
справа – брюква,  
Слева – тыква,  
справа – клюква.  
Снизу – свежая трава,  
Сверху – сочная ботва.  
Выбрать ничего не смог  
И без сил на землю слет.

Обвести глазами круг.  
Посмотреть вверх.  
Посмотреть вниз.  
Посмотреть влево - вправо.  
Вниз - вверх.  
Зажмурить глаза,  
Поморгать 10 раз.  
(Повторить 2 раза)

malushka.ru



# НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ



## РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ МАССАЖА И САМОМАССАЖА

МАССАЖ  
ПОДОШВЫ  
НОГ

МАССАЖ  
УШНЫХ  
РАКОВИН

МАССАЖ  
РУК

ТОЧЕЧНЫЙ  
МАССАЖ





# НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ



**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА  
для повышения общего жизненного  
тонуса, устойчивости организма к  
заболеваниям дыхательной системы**





# НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ



## МЕТОДИКА МУЗЫКАЛЬНО-РЕФЛЕКТОРНОГО ПРОБУЖДЕНИЯ МАЛЫШЕЙ





# НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ



**ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА:  
УПРАЖНЕНИЯ НА НАПРЯЖЕНИЕ И  
РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ, ГРУДНОЙ  
КЛЕТКИ И ЖИВОТА**





**Формирование культуры ЗОЖ  
проходит на протяжении всего  
времени пребывания ребёнка в  
ДОУ.**

**Таким образом, осуществляется  
комплексный подход в  
формировании культуры ЗОЖ у  
воспитанников ДОУ**





# КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ

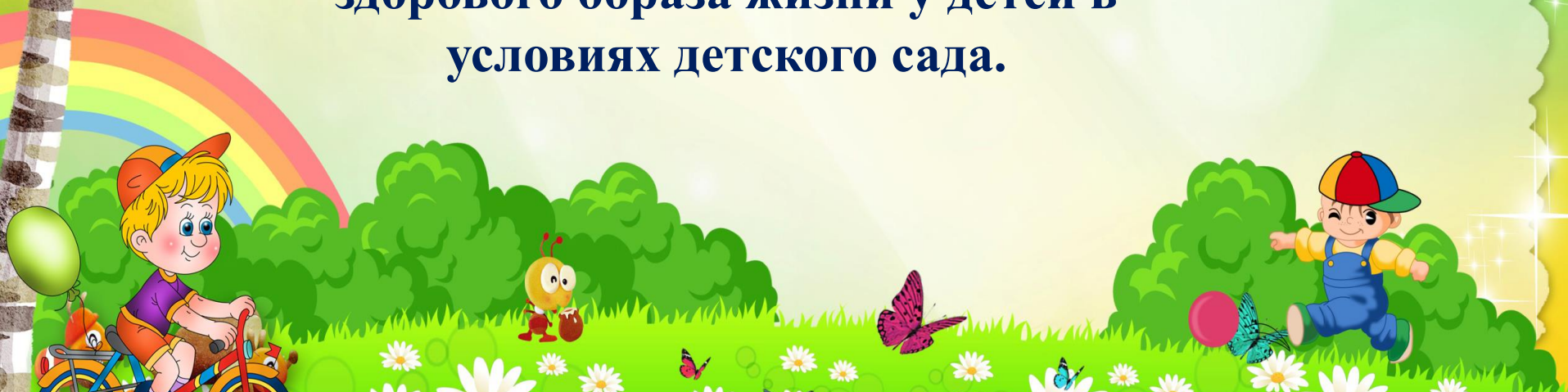


- снижение частоты случаев острой заболеваемости;
- улучшение физического развития;
- повышение устойчивости к утомляемости;
- позитивные сдвиги в эмоциональной сфере;
- улучшения аппетита, сна, навыков самообслуживания, познавательных возможностей.





**Сравнительный анализ состояния здоровья детей показывает, что целенаправленная систематическая работа по сохранению и укреплению физического и психического здоровья, обеспечивает стабильно низкие показатели детской заболеваемости. Это свидетельствует об улучшении здоровья, как каждого ребёнка и является характерным показателем эффективности формирования здорового образа жизни у детей в условиях детского сада.**







**ЗДОРОВЫМ  
БЫТЬ ЗДОРОВО!**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

