

Консультация для воспитателей



***«Рекомендации по формированию
основ здорового образа жизни в
условиях детского сада»***

Воспитатель: Беспалова Т.В.



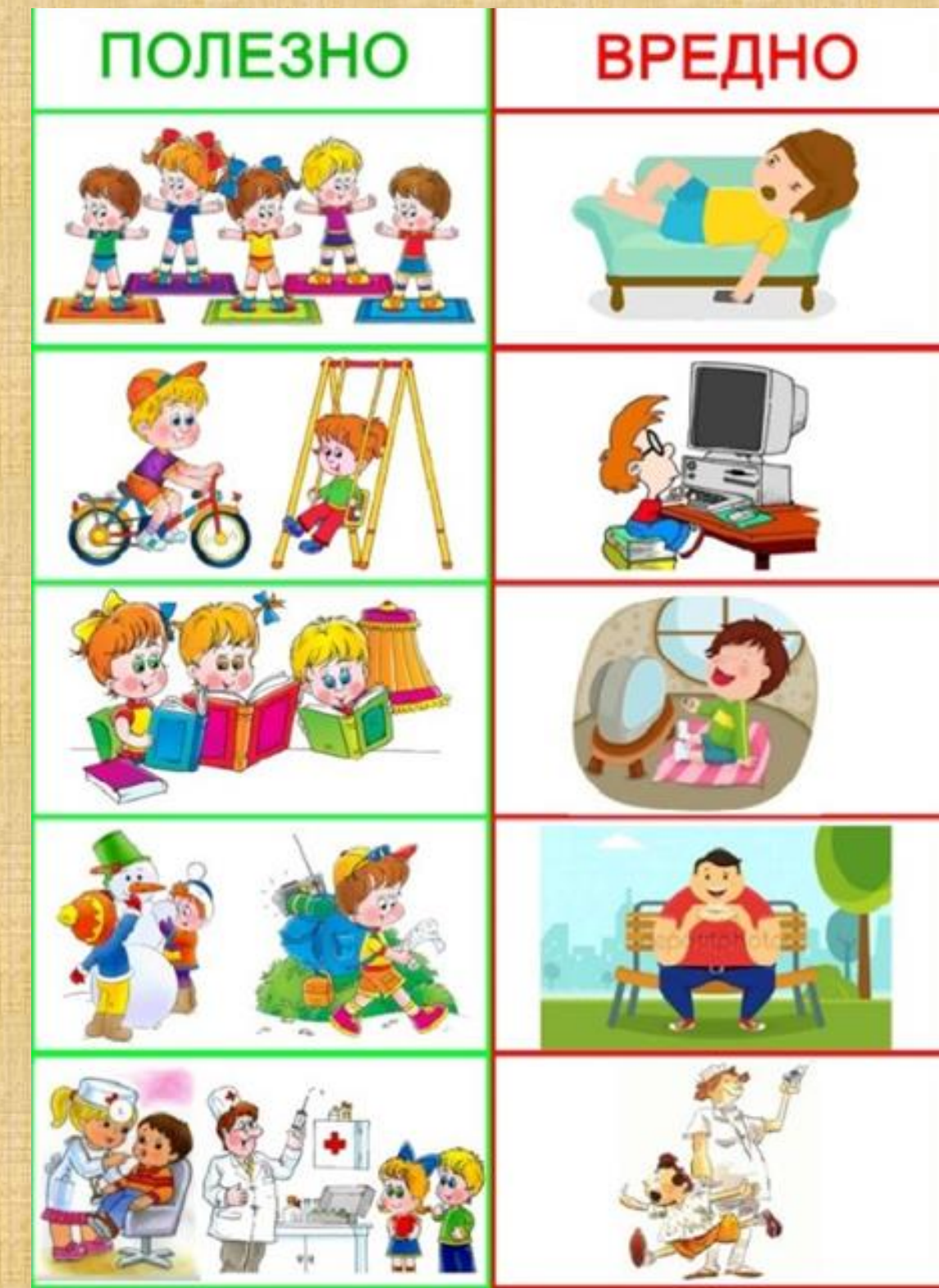
Консультация для воспитателей
«Рекомендации по формированию основ
здорового образа жизни в условиях
детского сада»

Воспитатель: Беспалова Т.В.

Формирование основ здорового образа жизни является важной педагогической задачей. Здоровоохранение страны ищет пути воздействия на населения для улучшения жизни и привлечения людей к здоровому образу жизни. Воспитатели при взаимодействии с родителями должны в понятной для детей форме объяснять, и показывать детям важность здорового образа жизни.

В средней группе воспитатель ведет методическую деятельность на следующие темы:

1. «Изучение организма». Знакомство детей с тем, как устроено тело человека. В доступной форме рассказывать о частях тела, работе сердца, органов чувств.
2. «Уроки Айболита». В игровой форме дети знакомятся с профессией врача. Воспитатель с помощью иллюстраций помогает детям узнать о пользе витаминов, которые ребенок может получить из овощей и фруктов.
3. Понятие «вирусы», «микробы». – Здесь ребенок познает важность гигиены, важность мытья рук и гигиенических процедур.
4. «Спорт – залог здоровья». Польза в первую очередь физической нагрузки, ребенок должен понимать, что даже прогулка пешком несет огромную пользу для организма. Важно провести беседу на тему спорта, чтобы заинтересовать детей.



Ребенок должен понимать, что для него представляет пользу, а что вред – рисунок 1

Рисунок 1

Консультация для воспитателей
«Рекомендации по формированию основ
здорового образа жизни в условиях
детского сада»

Воспитатель: Беспалова Т.В.

Для детей среднего дошкольного возраста должны быть созданы условия для формирования здорового образа жизни.

В группе должен быть:

1. Физкультурный уголок. В нём располагается оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр; картотека подвижных игр, комплекс утренней гимнастики, физкультминутки – рисунок 2; иллюстрации с различными видами спорта.

2. Уголок здоровья, где находится следующий наглядный материал: художественная литература; правила безопасного поведения.

Чтобы успешно донести детям важность здорового образа жизни нужно в первую очередь заинтересовать их. А также подбирать подвижные игры в соответствии с возрастом; искать интересные сюжетно-ролевые игры; продумывать самостоятельную и индивидуальную деятельность детей. Важно делать акцент на иллюстрационный материал, а также на художественную литературу. Прослушивание дисков и различные виды театров помогут закрепить успех.



Рисунок 2

Рекомендации по проведению физкультурно – оздоровительной работы.



1. Двигательная активность: Прогулки; утренняя гимнастика в музыкальном зале ежедневно; физкультура.
2. Гимнастика после сна на кроватках; под музыку.
3. Упражнения на профилактику осанки и плоскостопия.

Примерный комплекс упражнений приведен ниже:

«Качалочка»

Цель: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И. п. : лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Морская звезда»

Цель: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И. п. : лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

«Стойкий оловянный солдатик»

Цель: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатiku. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И. п. : встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

«Самолет»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И. п. : сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза

«Цапля»

Цель: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

И. п. : стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

Когда цапля ночью спит,
На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать,
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться

Рекомендации по проведению физкультурно – оздоровительной работы.



Дыхательная, пальчиковая гимнастика должны проводиться ежедневно по 3-5 минуты в любой отрезок времени.

Динамические паузы проводятся по мере утомляемости во время занятий по 2-5 минуты.

Мероприятия по формированию основ здорового образа жизни, гигиена и правильный режим - дают свои результаты. Дети становятся спокойными и активными.

При воспитании и обучении основам здорового образа жизни необходимо вести тесную связь с родителями. Для этого нужно проводить беседы и консультации с родителями.