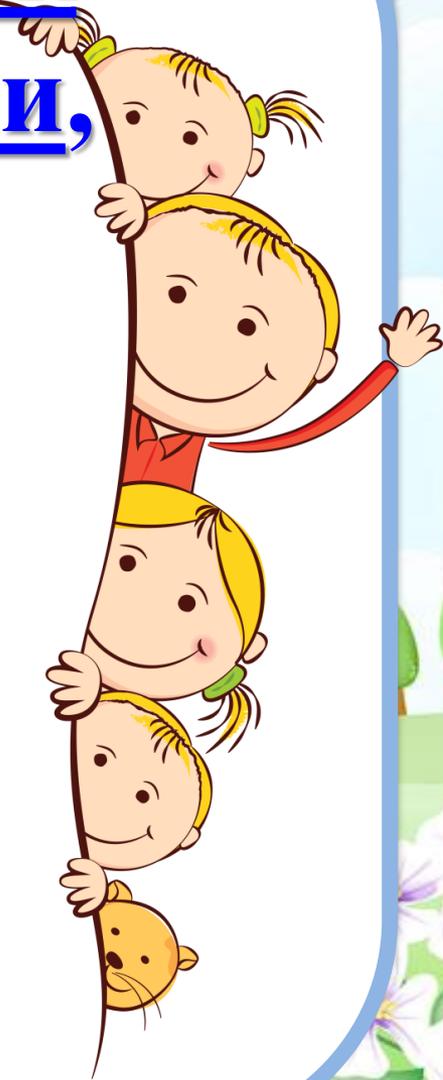


МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СП ГБОУ СОШ
№ 14 «Центр
образования» -
«Детский сад №31»
г. о. Сызрань

Формирование любви к здоровому образу жизни,

к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья — это **основные задачи** дошкольной организации **СП ГБОУ СОШ № 14 «Центр образования» - «Детский сад №31»** г. о. Сызрань, где ребенок проводит максимальное количество времени, — в детском саду.



Тематические недели, посвящённые Спорту и Здоровому образу жизни.

Беседы на разнообразные темы: «Вредные привычки», «Скажи вредным привычкам – Нет!», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», «Здоровье – вот залог успеха! Ты должен знать и помнить это!» и т.д.



Образовательная деятельность направленная на художественно – эстетическое развитие,

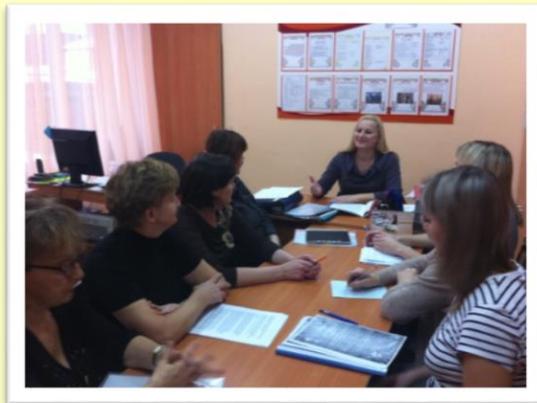
где дети старались показать отразить свое отношение к вредным привычкам и предложить им альтернативу здорового образа жизни по разной тематике: «Курению – нет!», «Вредные привычки», «Спорт и мы!», «Спортом нужно заниматься, закаляться, развиваться!», «Олимпиада» и др.





Педагоги и воспитатели

Круглый стол
«Здоровье души и тела»



Туристический слет работников
образования



Педагоги и воспитатели



Музыкально – спортивные мероприятия:
«Педагог ведет вперед!»



«Будь активный и спортивный
- педагог!»



Педагоги и дети



Спортивный КВН
«В здоровом теле,
здоровый дух»



Соревнования между педагогами ДОО и
детьми «Воспитатели и дети - самые
спортивные на всей планете!»





В течение года в процессе образовательной деятельности по физическому развитию, физическая активность детей возрастает, она направлена на освоение разных видов спорта.



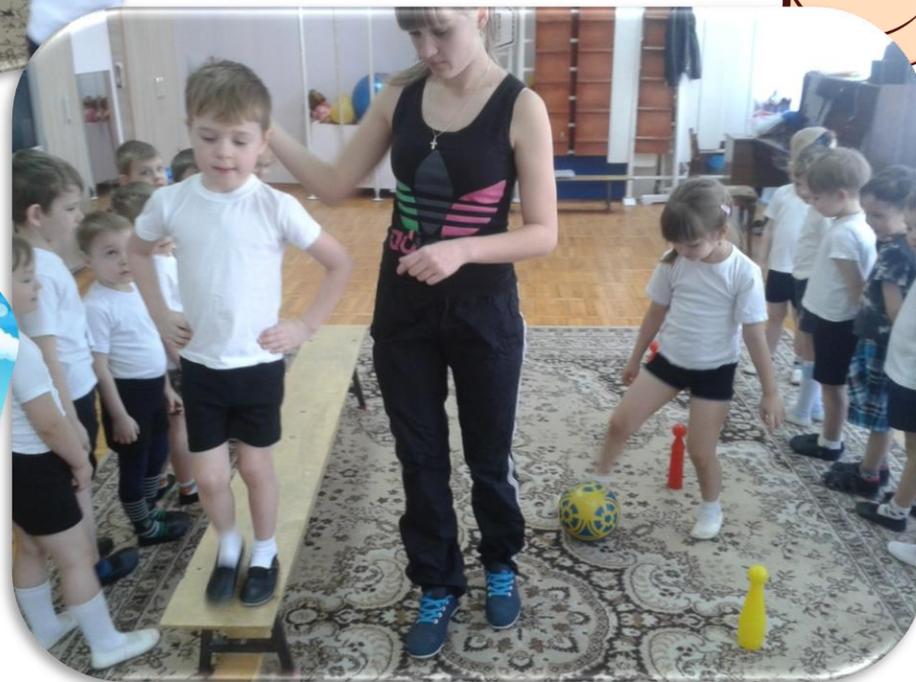
Формы организации двигательной деятельности детей СП ГБОУ СОШ №14 «ЦО» - «Детский №31»



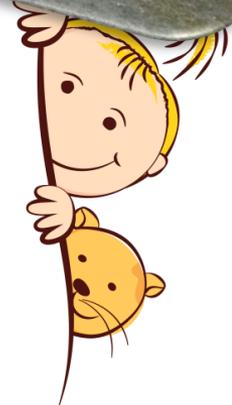
Утренняя гимнастика



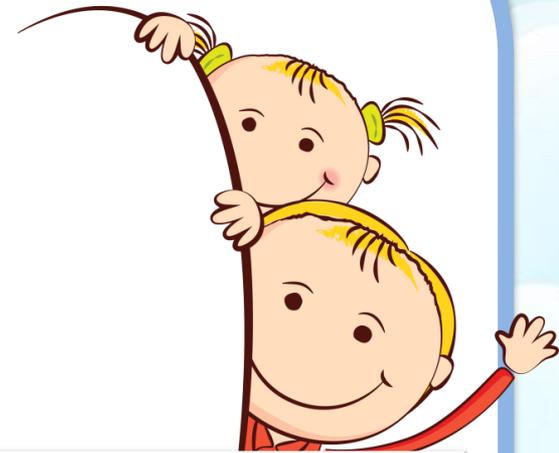
НОД по физическому развитию



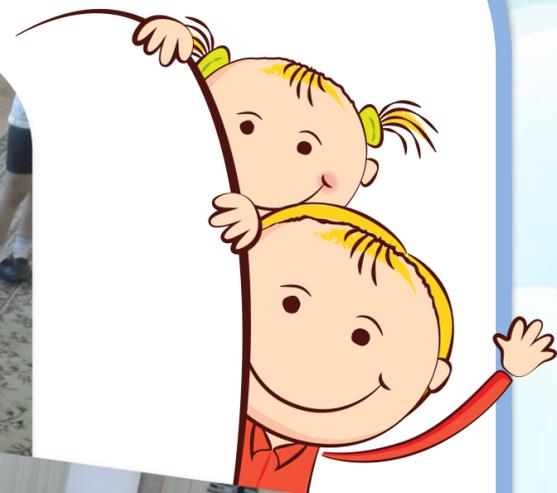
Подвижные игры



Физкультминутки



Оздоровительно – профилактическая гимнастика



Гимнастика после сна (в постелях)



Закаливающие процедуры



Физические упражнения на прогулке



Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования



Городской спортивный праздник «Сызранские крепыши»



**Летняя
Олимпиада**
в СП ГБОУ СОШ №14
«ЦО» - «Детский №31»



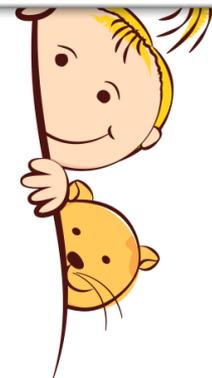
Зимняя Олимпиада

в СП ГБОУ СОШ №14 «ЦО» - «Детский №31»



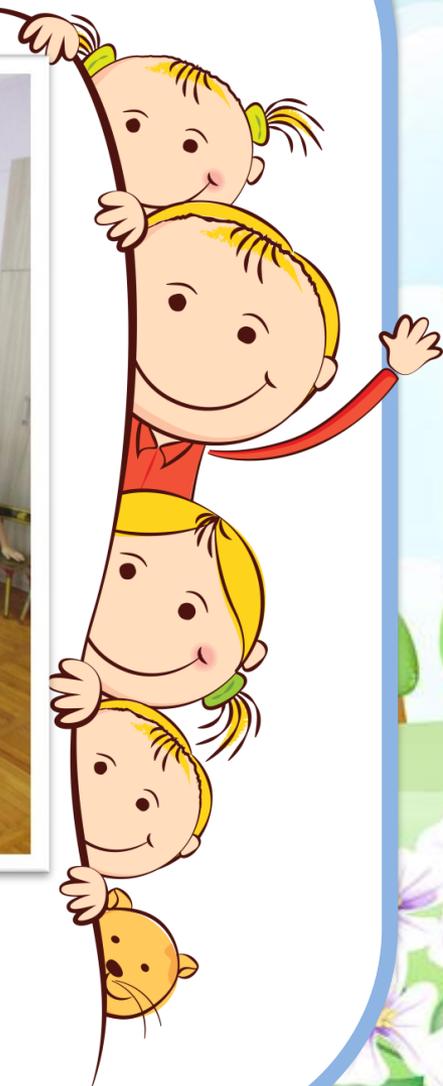
Зимняя Олимпиада

в СП ГБОУ СОШ №14 «ЦО» - «Детский №31»



ФУТБОЛ

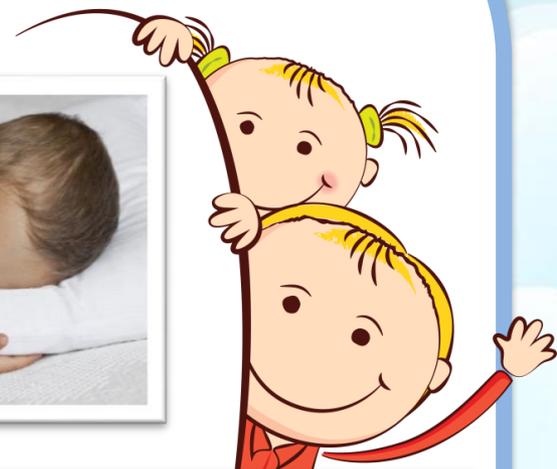
в СП ГБОУ СОШ №14 «ЦО» - «Детский №31»



Кружки по ритмике и танцем



Рациональное питание и здоровый сон

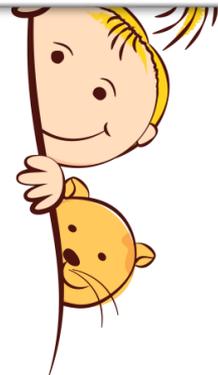


Фитотерапия

Фиточай в медицинском кабинете



Беседа медицинской сестры и детей о здоровом образе жизни



Точечный массаж



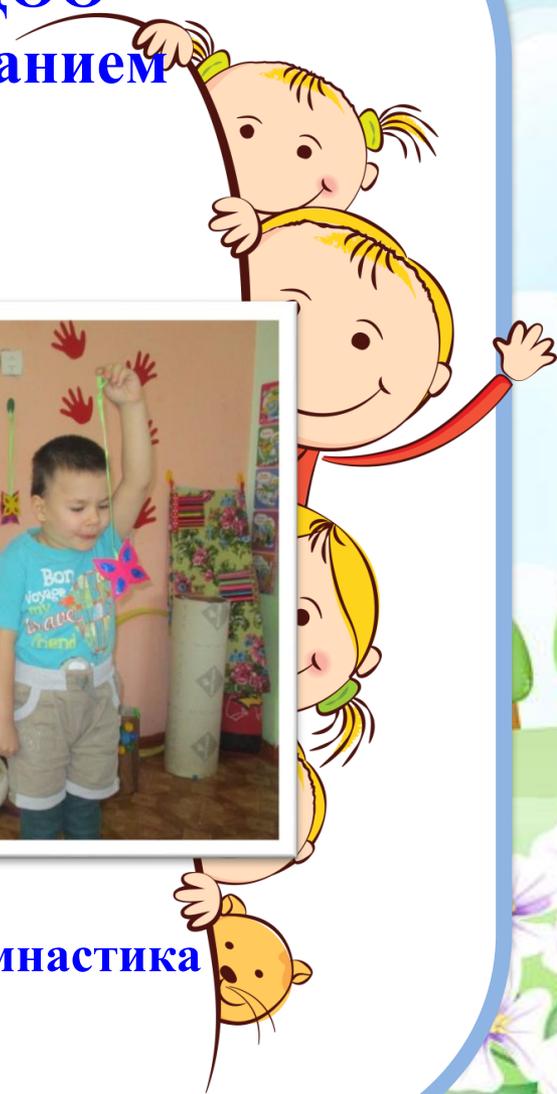
**Инструктор по физическому развитию детей
совместно с педагогом – психологом ДОО
проводят ряд мероприятий с использованием
здоровьесберегающих технологий**



Психомышечная гимнастика



Дыхательная гимнастика



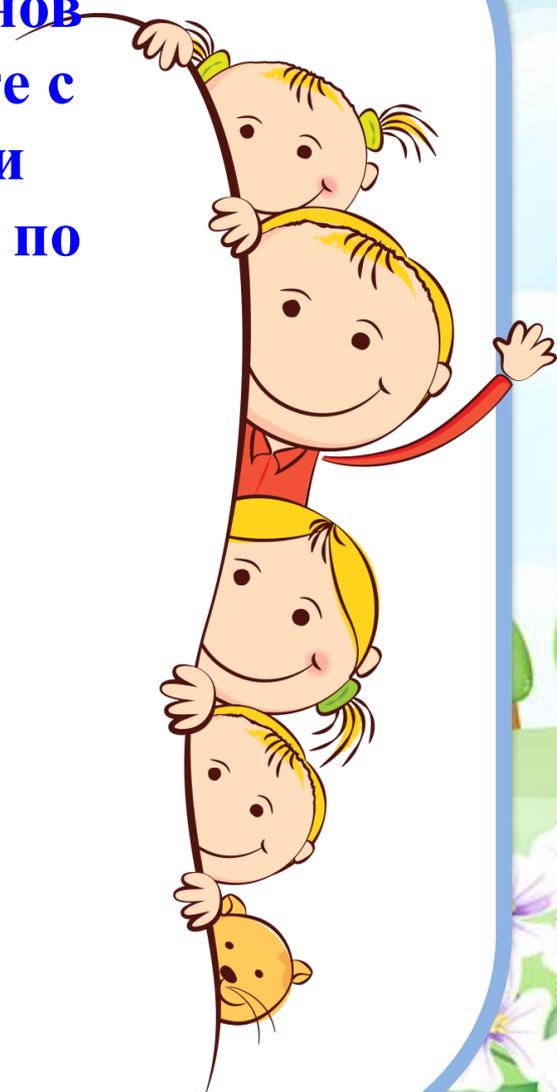
Релаксация



Медитация



Воспитатели и педагоги нашего детского сада привлекают родителей и других членов семей воспитанников к совместной работе с детьми направленной на оздоровление и повышение педагогической компетенции по физическому воспитанию.



Наши родители



Родительские
собрания



Наши родители

«Мы – спортивная семья!»



Девиз:
«У здорового человека больше шансов добиться успеха!»



Наши родители



«Мама, папа,
я –
спортивная
семья»



«Здоровый образ жизни
– залог успешного
воспитания ребенка»



Наши родители

Совместные туристические походы с детьми к реке Волга



Экскурсии в парки



Наши родители

Сюжетно – сказочная эстафета



Игры – поединки,
шутливые старты –
аттракционы



Предметно – развивающая среда в группах ДОО



Предметно – развивающая среда в группах ДОО

Стен – газета
«Будь здоров!»



Выставка рисунков
«Наш семейный досуг»

Режим дня дошкольника

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезную для организма привычку и тем самым сохраним их здоровье. Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.

Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена видов деятельности друг друга. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, полезные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.



Сон. Только во время сна ребенок отдыхает. Сон должен продолжительным: для детей 5—6 лет — 13 часов, в это время необходимо выделить часы на сон. Дети должны ложиться не позднее 9 часов вечера.

Питание. Дети получают питание 4—5 раз. Первая еда дается через полчаса, во втором случае — позднее чем через час после пробуждения ребенка. Последняя — часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3—4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда — обед, менее сытная — ужины.

Прогулки. Как бы точен ни был режим дня, без прогулок не обойтись. Больше времени дети должны проводить на свежем воздухе, тем они здоровее.



Физическое воспитание ребенка в семье

Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются физические упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), спортивные упражнения, гимнастические комплексы (режим дня, питание, сон и т. д.), комплексы игры природы (солнце, воздух и вода).

Физические упражнения — задания и объяснения должны быть исчерпаны и четкими, давать их надо бодрым голосом и тут же показывать все движения.

Упражнения должны быть интересными, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «Итак», «когда», «паровоз».

Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, — изобретать все в виде игры. Веселый тон, музыка, смех, активное участие взрослых всегда привлекают ребенка.

Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2—3 до 10. После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременный отдых (30—40 с).

Среднее значение показателя двигательной активности детей за полный день — объем 17 000 движений, интенсивность 55-65 движений в минуту.

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, уделяя внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.



Нестандартное оборудование





**Родители и педагоги в нашем ДОО
сплотились единой целью и общими
задачами по укреплению здоровья наших
детей, любви к спорту и здоровому образу
жизни и показывают это на своем примере.**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Авторы – составители:

Старший воспитатель СП ГБОУ СОШ №14 «ЦО» - «Детский №31»:

Булатович Ирина Николаевна

Методист СП ГБОУ СОШ №14 «ЦО» - «Детский №31»:

Кожеватова Елена Владимировна

Инструктор по физическому развитию СП ГБОУ СОШ №14 «ЦО» - «Детский №31»:

Карманова Юлия Геннадьевна

Воспитатели СП ГБОУ СОШ №14 «ЦО» - «Детский №31»:

Будникова Марина Вениаминовна

Мартынова Наталья Николаевна

Котова Анна Александровна

Все фотоматериалы презентации с детьми предоставлены с разрешения родителей