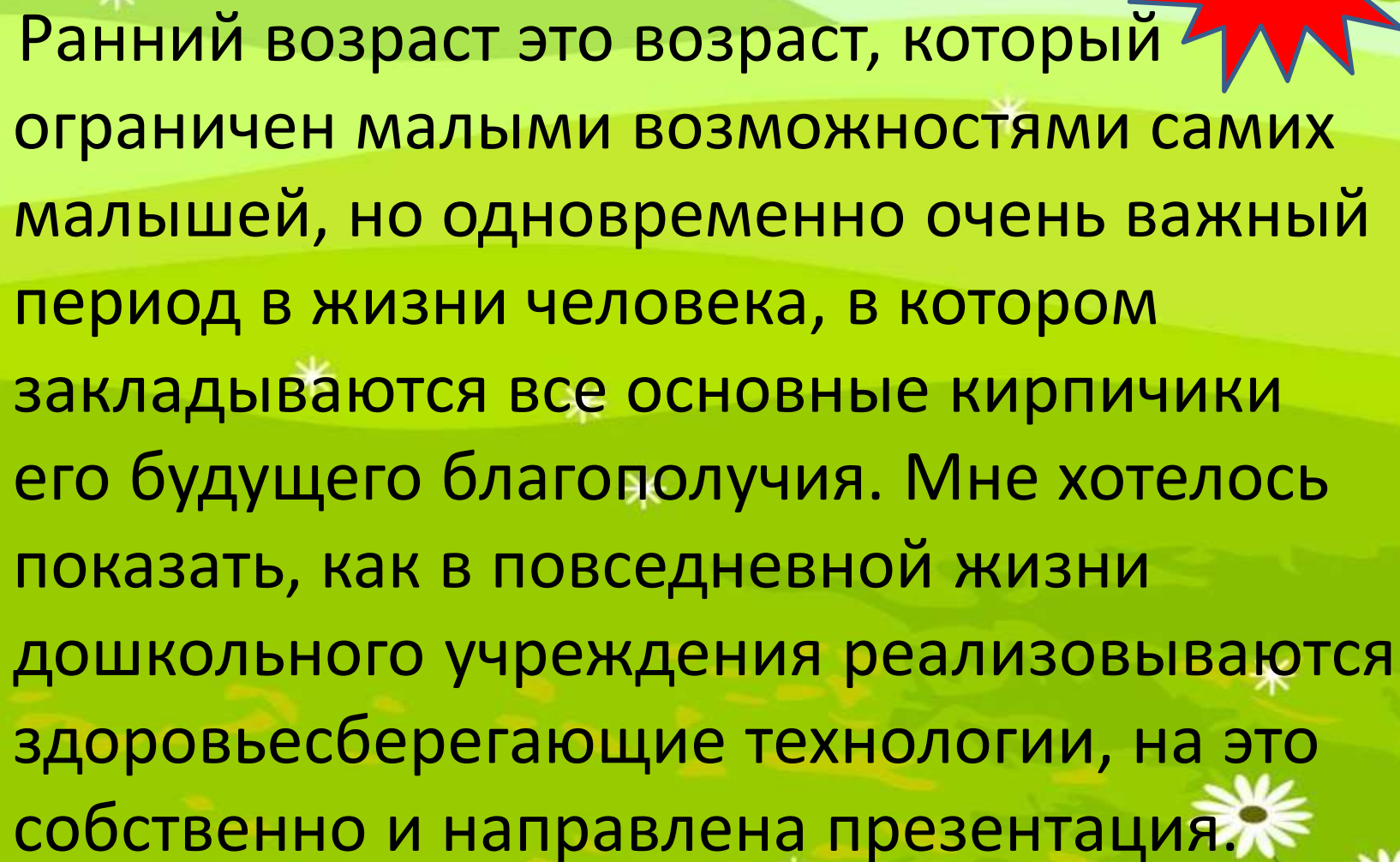



# Формирование здорового образа жизни у детей раннего возраста

Воспитатель группы №2  
«Ромашка» Квачева Е.В.



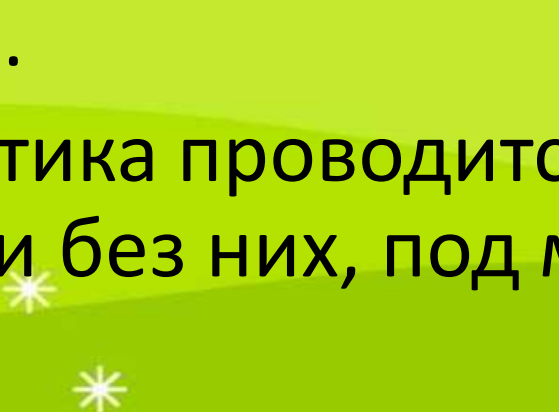
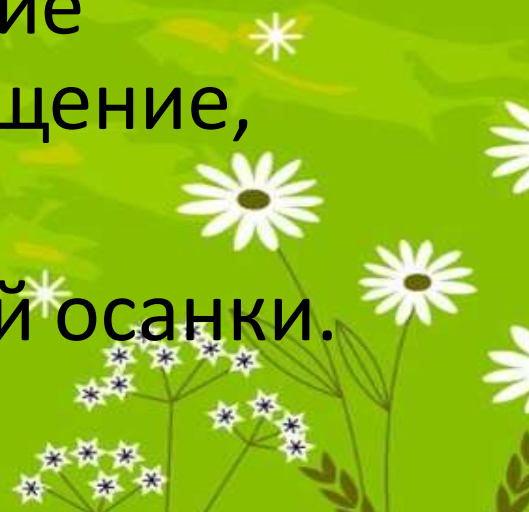
Ранний возраст это возраст, который ограничен малыми возможностями самих малышей, но одновременно очень важный период в жизни человека, в котором закладываются все основные кирпичики его будущего благополучия. Мне хотелось показать, как в повседневной жизни дошкольного учреждения реализовываются здоровьесберегающие технологии, на это собственно и направлена презентация.

- 
- В раннем возрасте огромное внимание уделяется адаптации детишек к дошкольному учреждению.
  - Все виды здоровьесберегающих технологий отлично подходят для решения этой задачи.



# Утренняя гимнастика




- Ежедневно 5 мин.
  - Утренняя гимнастика проводится как с предметами так и без них, под музыку и без нее.
  - Укрепляет организм ребенка.
  - Усиливаются все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ.
  - Помогает развитию правильной осанки.
- 
- 



# Динамические паузы




- Проводятся для всех детей во время занятий, в качестве профилактики утомления, в течении 2-5 минут.
  - Это обеспечивает разумное сочетание образовательных и оздоровительных задач.
  - Благодаря динамическим паузам дети лучше усваивают материал, занятие становится более интересным.
- 







# Подвижные и спортивные игры

- На прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Проводятся ежедневно.
  - Подвижные игры направлены не только на развитие игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья малышей, формируют благоприятный фон в группе.
- 







# Пальчиковая гимнастика.





















- Проводится индивидуально либо с подгруппой ежедневно.
- Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время.
- Регулярно выполняя пальчиковую гимнастику мы не только развиваем мелкие мышцы рук, но и готовим руку ребенка к письму, к дальнейшему обучению в школе.





# Гимнастика для глаз

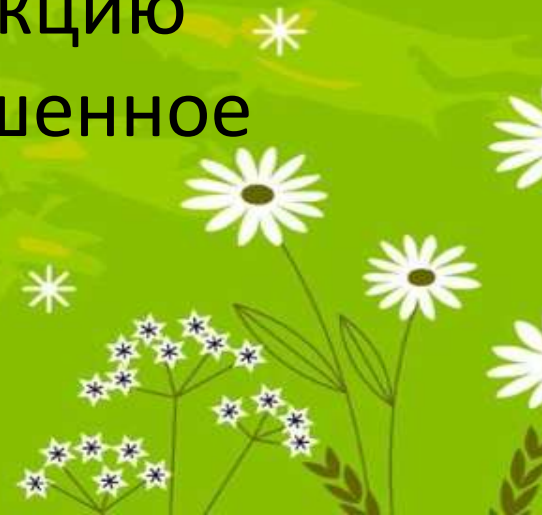


- Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.
  - Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

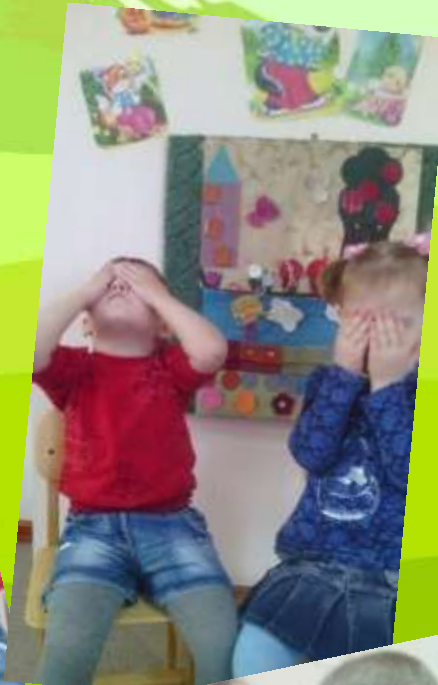
# Дыхательная гимнастика



- Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.
- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани. Улучшает дренажную функцию бронхов - восстанавливает нарушенное носовое дыхание







# Гигиенические процедуры

- Формирование у детей культурно-гигиенических навыков является одной из важнейших задач воспитания. Для того чтобы она реализовывалась успешно требуются следующие условия : непрерывность воспитательного процесса, высокая санитарная культура персонала дошкольного учреждения, единство требований со стороны взрослых, активное участие родителей в процессе воспитания и закрепления, полученных в детском саду, навыков.





# Гимнастика после сна



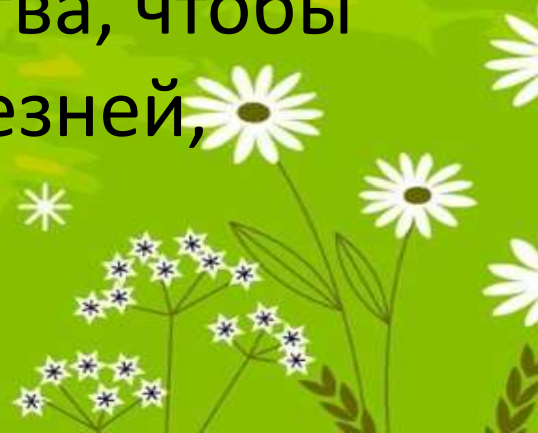
- Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
- Форма проведения различна: упражнения на кроватках, легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях.
- Способствует мягкому переходу ото сна к бодрствованию через движение.
- Стимулирует мышечный тонус, поднимает настроение.

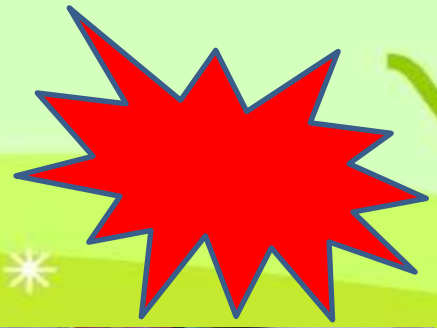




# Закаливающие мероприятия



- Закаливание – это простой и доступный каждому способ повысить иммунитет и сопротивляемость организма к внешним факторам, снизить риск заболевания, укрепить тело физически, добавить энергии и сил. Все специалисты советуют проводить такие процедуры с раннего детства, чтобы уберечь ребенка от частных болезней, простуды, других заболеваний.
- 





# Спортивный уголок

- В группе имеются мячи, скакалки, обручи, кегли, дорожки здоровья, атрибуты для игр (маски, султанчики, шишки, ленточки).





# Работа с родителями

- Использую следующие формы работы: родительские собрания, анкетирование, беседы, консультации, памятки, информационные листы, папки-передвижки.





**В заключение можно сказать,  
что используемые в комплексе  
здоровьесберегающие  
технологии в итоге формируют  
у ребенка стойкую мотивацию  
на здоровый образ жизни.**



# Используемая литература

- «От рождения до школы» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: 2015.
- Павлова П.А ., Горбунова И.В. «Расти здоровым, малыш!» Программа оздоровления детей раннего возраста. – М.: 2006.
- Интернет ресурсы.
- Фото из архива группы.