



«ДРУЖНЫЕ РЕБЯТА В ЦАРСТВЕ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК»

**СОСТАВИЛА ВОСПИТАТЕЛЬ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ
КАТЕГОРИИ
ВЛАСОВА Ю.В.**

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №423

СЕНТЯБРЬ, 2019 ГОД

АКТУАЛЬНОСТЬ

Привычка – это хорошо усвоенное действие, которое человек повторяет, руководствуясь инстинктами и установками. Проще говоря – это поступки, которые мы совершаем не задумываясь.

Полезные привычки

Двигательная
активность

Выполнение
режима дня

Чтение книг

Закаливание



ЦАРСТВО ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

Утренняя гимнастика

Непосредственно образовательная деятельность

Прогулка

Гимнастика пробуждения

Закаливание

Самостоятельная двигательная активность

Физкультурная
Музыкальная

Валеология
Физкультурные занятия
Физминутки и динамические паузы
Гимнастика для глаз
Пальчиковая гимнастика
Релаксационные упражнения
Дыхательная гимнастика

Подвижные игры
Спортивные игры
Игры-эстафеты

Бодрящая гимнастика
Пальчиковая гимнастика
Дыхательная гимнастика
Ходение по «дорожке здоровья»
Игровой массаж, самомассаж
Комплекс упражнений на коррекцию осанки

Воздушное Босохождение
Водные процедуры
Фитонцидо-терапия

Для обеспечения достаточной двигательной активности детей широко используется оборудование физкультурного уголка группы, детской площадки и спортивного инвентаря.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

(ЕЖЕДНЕВНО В ЗАЛЕ И ЛЕТОМ НА ВОЗДУХЕ)

- Традиционный комплекс
- Подвижные игры
- Оздоровительные пробежки вокруг детского сада
- Преодоление полосы препятствий



НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Валеология
- Физическое развитие
- Физминутки и динамические паузы
- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Релаксационные упражнения
- Корректирующая гимнастика
- Логоритмическая гимнастика
- Звуковая гимнастика



САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ В ГРУППЕ



ПРОГУЛКА

- Подвижные игры
- Спортивные упражнения
- Двигательные задания с использованием полосы препятствия
- Упражнения в основных видах движений
- Элементы спортивных игр
- Оздоровительный бег на воздухе



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

МИША ДОНОВ ЭТИМ ЛЕТОМ 2019



НАУЧИЛСЯ КАТАТЬСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ!



ПОЛУЧИЛ ПРАВА!



ВОЗДЕЛЫВАЛ ФЕЙХУА И ПАПАЙЮ



...А ВЫРОСЛИ ЦВЕТКИ



ПОДРУЖИЛСЯ С ОЛЕНЬЯМИ



ИСКАЛ САМОЦВЕТЫ



А ЕЩЕ, МЫ ТРЕЛИ ТРАВУ!

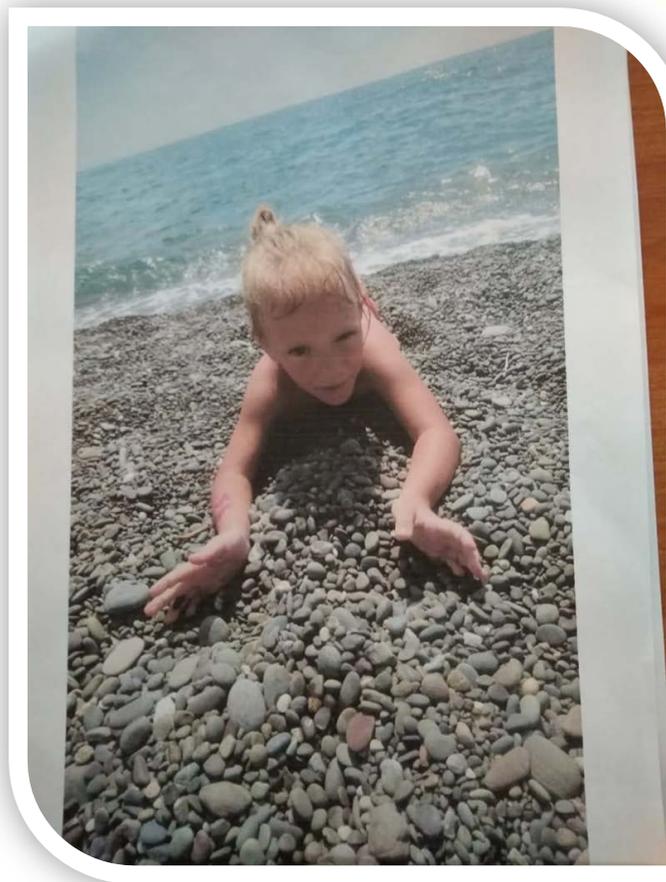


ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ



ЗАКАЛИВАНИЕ

- Воздушное закаливание
- Коррекция одежды детей в группе и на прогулке
- Контрастные воздушные ванны
- Босохождение
- Водные процедуры
- Обширное умывание
- Ходьба по мокрой дорожке
- Полоскание горла
- Фитонцидотерапия



ФИТОНЦИДОТЕРАПИЯ

Оздоровительное воздействие комнатных растений

С целью увлажнения воздуха целесообразно помещать в комнату, где находятся дети: папоротник, циперус.

Оказывают губительные действия на бактерии: роза, бегония, плющ, традесканция, фикус.

Отфильтровывают из воздуха ядовитые вещества: хлорофитум, фикус.



ФИТОНЦИДОТЕРАПИЯ

Оздоровительное воздействие деревьев

На прогулке организовывается дыхательная гимнастика у деревьев: каштана, клена, липы, ели. Фитонциды этих деревьев очищают воздух от микроорганизмов, пыли и повышают иммунитет.



ФИТОНЦИДОТЕРАПИЯ

Стимулируют защитные силы организма так же фитонциды **чеснока и лука**, которые убивают практически все виды болезнетворных микробов

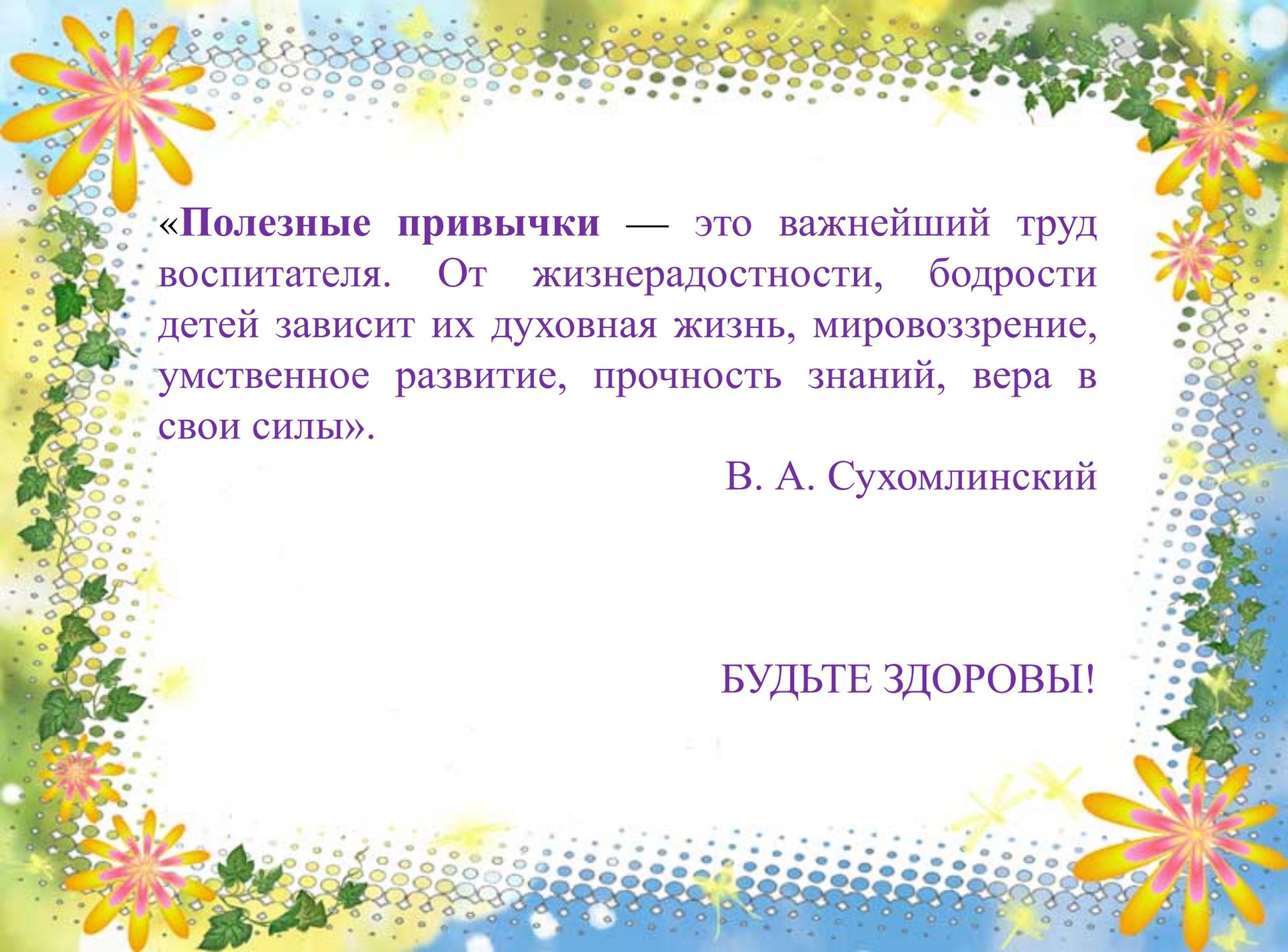
Я – лук, я – Чипполино,
Веселый, озорной.
Простуды и ангины
Не справятся со мной.

Его обходят стороной микробы,
Он словно врач с инфекциями строг:
Избавит от простуды и озноба
Целебный и питательный **чеснок**.



ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ ПО ВОПРОСАМ КАК СОХРАНИТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Информационные стенды для родителей
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья.)
- Помощь родителей в оформлении уголка здоровья
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения
- Клуб для родителей «Царство полезных привычек»

A decorative border surrounds the text, featuring a pattern of small blue and yellow dots. Large, stylized flowers in shades of yellow, pink, and orange are placed at the corners. Green vine-like elements with leaves are interspersed between the flowers.

«Полезные привычки — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!