

**Отчет о проделанной работе «Здоровый образ жизни в детском саду»
в 5 речевой логопедической группе «Божья коровка»**

Логопед: С. П. Терентьева
Воспитатель: М. Е. Чудиновская.

Процесс сохранения здоровья и укрепления иммунитета ребенка в дошкольном возрасте является решающим этапом формирования здоровой личности.

Именно в это время идет усиленное формирование органов, от которого, по сути, зависит дальнейшая жизнь маленького человека.

Поэтому ведение ЗОЖ в детском саду играет важнейшую роль в развитии ребенка.

Дошкольный возраст — один из самых коротких в жизни человека. До 7 лет человек проходит большой этап своего развития, который больше не повторится за всю его жизнь никогда.

Основные задачи нашего детского сада - это формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья.

Внедрение ЗОЖ в детском саду рождает выработку человеческих ценностей у детей, таких как здоровье, ответственность за себя, выбор правильного поведения в различных жизненных ситуациях.

1. Планирование и соблюдение режима дня в детском саду. Режим дня — это грамотное распределение времени, отпущенного под занятия. Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. Составлять режим нужно с учетом возраста и индивидуальных особенностей организма, чередуя работу с отдыхом. День стоит потратить на естественные нужды (*сон, пища, игра и прогулка*) и вовлекать детей в различные трудовые процессы, помогать освоить навыки. Продуманный распорядок дня способствует восстановлению сил, укрепляет иммунитет, повышает тонус, воспитывает здоровые привычки, ответственность и дисциплину.

2. Физические нагрузки. *Зарядка, гимнастика, всевозможные эстафеты, активные игры, танцы* — это все аспекты ЗОЖ, применяемые в детском саду. Физические упражнения дают возможность научиться управлять своим телом. Они приводят к улучшению аппетита и нормализации обмена веществ. Нужно помнить, что дети должны получить достаточную физическую

нагрузку, соответствующую их возрастным возможностям и группе здоровья.



3. Пребывание на свежем воздухе. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка способствует повышению выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. На прогулке дети играют и много двигаются.



4. Закаливание детей. Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребенка ко многим факторам внешней среды. Процедуры закаливания в саду направлены на поднятие уровня иммунитета с учетом возраста малыша и его состояния здоровья. Главное правило – закаливание должно быть регулярным! Его следует проводить в течение всего года, постепенно увеличивая продолжительность процедур.

Вот некоторые способы закаливания в саду:

- ✓ оздоровительные прогулки,
- ✓ ежедневно - умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук
- ✓ воздушные ванны после сна

✓ массажные дорожки после сна



Неограниченность в движении и познании предметов. Это содействует гармоничному физическому развитию и закаливанию организма, поддерживает эмоционально-положительный тонус ребенка и развивает силу и выносливость.

На протяжении всего времени проводятся беседы, дидактические, пальчиковые игры по ЗОЖ и КГН. В группе создан спортивный уголок: кегли, нейроскалка, бейсбольная перчатка, мячи разного размера, массажный коврик, настольные спортивные игры.



Основная цель нашей группы, в том, чтобы обеспечить правильное и бережливое отношение детей к своему здоровью, развить быстроту реакции, ловкость, силу и скорость, научить регулировать свое эмоционально состояние, принимать правильное решение, гарантировать квалифицированную диагностику состояния здоровья ребенка.