

«Формирование ЗОЖ у детей дошкольного возраста в разных видах деятельности»



Воспитатель: Мостовая Е.Н.



Нет задачи более важной и вместе с тем сложной, чем вырастить, прежде всего, здорового человека и не просто здорового, а который будет осознавать важность и необходимость заботы о своем здоровье и будет знать, и применять реальные приемы его сохранения.

Давайте растить



детей здоровыми!



Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Но главным препятствием является, по моему убеждению, отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью. Потребность в его здоровье есть у родителей, детского сада, школы, общества, и все вместе мы пытаемся внушить ребенку свое представление о здоровье.



**ЛИЧНАЯ
ГИГИЕНА**



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

РЕЖИМ ДНЯ



**ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



**ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**



АКТУАЛЬНОСТЬ

Уровень состояния здоровья (физического и психоэмоционального) детей как дошкольного, так и школьного возраста ежегодно падает. Это зависит от множества причин, в том числе и от увеличения умственной нагрузки, уменьшения возможности для двигательного и эмоционального отдыха, уровня знаний о ЗОЖ.

Отношение детей к своему здоровью - фундамент, на котором может быть выстроено здание потребности в ЗОЖ. Необходимо, чтобы дети поняли: и свое здоровье, и свою жизнь надо уметь защищать с самого раннего возраста.

Как сохранить здоровье

Воды не бойся – ежедневно мойся!



С улицы придя
домой первым
делом руки мой!



Если хочешь быть
здоров – закаляйся!



Здоровье в порядке –
спасибо зарядке!



Соблюдай режим
– он всем
необходим!



Кто аккуратен,
тот людям
приятен



Меньше играйте в гаджеты
и больше гуляйте на свежем
воздухе



Не всё в рот, что око видит!



Спорт нам поможет –
силы умножит!



Цель:

Организовать окружающую среду и все виды деятельности дошкольников в группе таким образом, чтобы она обеспечивала каждому ребенку разностороннее и гармоничное развитие, помогала ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышала его уровень развития, приобщала к культуре и здоровому образу жизни. Объектом исследования в работе- представления о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста.

Предмет исследования - процесс формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.

Гипотеза исследования:



Для достижения цели необходимо решить задачи:

- **Оздоровительные задачи:** Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, звуковой гимнастики, формирование правильной осанки, гигиенических навыков.
- **Образовательные задачи:** Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивнооздоровительной работы.
- **Воспитательные задачи:** Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх; уважительное отношение к культуре родной страны, воспитание у детей сознания того, что человек - часть природы и общества; воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности

- **Валеология** – одно из важнейших направлений в работе ДОУ

Valeo – здравствовать
Logos – наука

Валеология – наука о здоровье





Виды технологий

Подвижные
игры

Дыхательная
гимнастика

Утренняя
гимнастика

Физкультурные
занятия

Самомассаж

Физкультминутки

Гимнастика
после сна

Пальчиковая
гимнастика

Гимнастика
для глаз

Режим дня

В дошкольном образовательном учреждении нормативным основанием по организации режимных моментов в каждой возрастной группе является- режим дня. Режимом дня предусматривается организация совместной с педагогом и самостоятельной деятельности детей как в режимных моментах, так и между ними.

Режимные моменты

1. Прием детей
2. Утренняя гимнастика.
3. Подготовка к завтраку, завтрак
4. Подготовка к НОД.
5. Подготовка к прогулке, прогулка
6. Подготовка к обеду, обед.
7. Организация сна детей.
8. Организация подъема детей и закаливающих процедур.
9. Подготовка к полднику, полдник
10. Подготовка ко 2 прогулке, прогулка.
11. Уход домой

Организация двигательного режима:

- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика (традиционная и нетрадиционная)
- Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня
- Подвижные и динамические игры
- Физкультминутки
- Спортивные праздники, игры, досуги
- Пальчиковая гимнастика
- Самостоятельная двигательная деятельность



Общеукрепляющие мероприятия:



- Закаливание естественными физическими факторами
- Соблюдение температурного режима (в течении дня)
- Витаминотерапия (лук, чеснок)
- Режим сквозного проветривания (в отсутствии детей)
- Облегчённая одежда детей
- Прогулки на свежем воздухе (ежедневно)
- Мытьё рук, лица, шеи прохладной водой (ежедневно)
- Ходьба по дорожкам здоровья (ежедневно после сна)
- Полоскание горла теплой и прохладной водой (ежедневно)



Рациональное питание:

- Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами СанПин
- Выполнение режима питания
- Индивидуальный подход к детям во время питания



Личная гигиена - это широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека.



Для повышения эффективности по формированию здорового образа жизни у дошкольников используются следующие методы работы

- Рассказы и беседы;
- Заучивание стихотворений
- Моделирование различных ситуаций
- Рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- Сюжетно-ролевые игры;
- Дидактические игры;
- Подвижные игры;



Работа с родителями:

- Консультации для родителей по воспитанию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста
- Индивидуальные беседы
- Полезные советы по уходу за ребёнком дошкольного возраста
- Изготовление памяток, буклетов для уголка здоровья.
- Приглашение родителей на праздники, дни здоровья

Будьте здоровы!



Спасибо за внимание!