

«ФОРМИРОВАНИЕ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОТРЕБНОСТИ В ЗОЖ ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЕДАГОГАМИ ЭФФЕКТИВНЫХ ФОРМ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ»

Слайд № 2

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Этот период является основополагающим в становлении личности человека. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим.

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский

На первое место сейчас выдвигаются задачи охраны жизни и укрепления здоровья детей; использование технологий, сберегающих здоровье; формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Слайд № 3

Цель:

Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем.

Задачи:

- — Сформировать навыки здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом;
- — Обеспечить дошкольника необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;
- — Обогащать знаниями о здоровом образе жизни через различные виды деятельности.

Слайд №4-5

Основные компоненты здорового образа жизни.

Рациональный режим.

Режим дня в дошкольных группах составлен таким образом. Что предусмотрено чередование самостоятельной детской деятельности, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечено сочетание умственной и физической нагрузки.

Время занятий организовано таким образом, чтобы вначале проводились занятия, связанные с умственной активностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью. Неизменными остаются интервалы между приемами пищи, время приема

пищи; обеспечение необходимой длительности дневного сна(2-2.5 часа) время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, при наличии условий занятия переносятся на прогулку.

Режим дня в дошкольных группах разработан с учетом сезонных изменений, возраста детей, времени пребывания детей в дошкольных группах.

В дошкольных группах режим соблюдается. Очень важно чтобы в семье все режимные моменты выполнялись. Родителей знакомим с режимными моментами, рассказываем о важности соблюдения режима сна, питания в семье.

Слайд 6

Правильное питание.

При организации питания в дошкольном отделении учитываются следующие принципы

Основные принципы рационального питания:

- Соблюдение режима питания;
- Гигиена приема пищи;
- Соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- Эстетика организации питания (сервировка);
- Удовлетворение потребностей организма в витаминах и минералах.

(фрукты, витаминизация третьих блюд)

Важно чтобы питание было регулярным и в семьях наших воспитанников. Родителям рекомендуем в выходные и праздничные дни придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольной группе. Родителей знакомим с меню. Ежедневно вывешивается меню и на сайте образовательной организации и в дошкольных группах.

В дошкольном отделении проводятся «Недели здорового питания»- дети посещают пищеблок, знакомятся с профессией повара, наблюдают процесс приготовления блюд.

Слайд 7

Физическая нагрузка.

Здоровье и движение – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Для каждой возрастной группы создан двигательный режим, который соблюдается в процессе работы с детьми.

Средства двигательной направленности:

- Физические упражнения;
- Занятия по физической культуре;
- Физкультминутки;
- Гимнастика утренняя;
- Гимнастика после дневного сна;

- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корректирующая;
- Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

В процессе занятий физической культурой ребенок приобретает знания, умения, навыки; у детей развиваются волевые качества, эмоциональная сфера, к тому же движение активизирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.

Во время занятий статичного характера, по мере утомляемости детей проводят динамические паузы – 2-3 мин.,

(комплексы физкультминуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз»)

Гимнастика после дневного сна (бодрящая), ежедневно, 5-10 минут. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, умывание, ходьба по ребристым дорожкам. Её цель – поднять настроение и мышечный тонус детей, снять вялость и сонливость, помочь детям быстрее войти в активное состояние после сна. Во время проведения используем музыкальное сопровождение, которое вызывает приятные положительные эмоции. Очень важно научить ребенка выполнять правильно и качественно различные движения, чтобы потом использовать их в повседневной жизни.

Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными в дошкольных группах. Не должны стать исключением и выходные дни. Родителям разъясняем важность занятий физической культурой, спортом в домашних условиях, даем рекомендации по организации подвижных игр.

Слайд 8

Закаливание организма

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач: улучшается деятельность его систем и органов, повышается сопротивляемость, выносливость организма, его работоспособность.

В дошкольных группах проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- соблюдение температурного режима в течение дня,
- правильная организация прогулки и её длительность,
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей;
- облегчённая одежда для детей в дошкольных группах,
- дыхательная гимнастика после сна;
- утреннее умывание;
- мытьё прохладной водой рук по локоть;

- мытье рук перед едой;
- полоскание полости рта;
- сон при открытых форточках в теплый период года,
- воздушно-солнечные ванны;
- проветривание помещений;
- утренний прием на улице

Самым главным средством закаливания является ежедневная прогулка, которая организуется в первую и вторую половину дня. Ее продолжительность 3-4 часа. При температуре воздуха ниже минус 15 градусов, скорости ветра 7м/с прогулки рекомендуется сокращать.

Слайд 9

Соблюдение правил личной гигиены (культурно-гигиенические навыки)

С первых дней посещения дошкольной группы приучаем ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка, свой шкафчик для одежды.

Педагоги подводят детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Очень важно, чтобы в дошкольном возрасте дети знали элементарные правила общественной гигиены-соблюдать чистоту в общественных местах, мыть руки надо для того, чтобы не заболеть самим и не заразить других, не сорить не только в квартире, в групповой комнате, но и в общественных местах, в транспорте и т.д. Для достижения эффективности формирования КГН используются дидактические игры, игры-упражнения, беседы, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, картин, наблюдения, показ инсценировок, рассказывание, заучивание, сюжетно-ролевые игры.

Обучение организуем не только на занятиях, но и в повседневной жизни, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме.

Для эффективного гигиенического воспитания детей большое значение имеет и внешний вид окружающих их взрослых. Нужно помнить о том, что дети очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому педагоги должны быть для них образцом. Для успешного привития навыков гигиены важно: чтобы все правила неукоснительно выполнялись взрослыми-воспитателями, помощником воспитателя, родителями.

Слайд № 10

Для повышения эффективности работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников мы используем следующие формы работы:

- — Занятия;
- — Игры и игровые ситуации
- — Беседы
- — Театрализованные представления
- — Чтение художественной литературы
- — Продуктивная деятельность
- — Физкультурные досуги, праздники
- — Участие воспитанников в соревнованиях (межрайон, округ, город)

Участие воспитанников в соревнованиях связано с определенными трудностями: соревнования проводят в выходной день, планы родителей и желание ребенка участвовать в соревнованиях не всегда совпадают. Убеждаем родителей в том, что очень важно ребенку поучаствовать в соревнованиях. Участие детей в соревнованиях учит работать в команде, дает возможность проявить свои способности, возможность закрепить навыки и умения, но и получить радость от взаимного общения детей, педагогов, родителей. Начиная с младшей группы, проходят занятия, беседы по здоровому образу жизни. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи.

На занятиях, в беседах дети узнают о вкусной и здоровой пище, полезных и неполезных продуктах, о витаминах, содержащихся в тех или продуктах, о правилах поведения за столом, культуре еды.

На занятиях продуктивного цикла (по рисованию, лепке и аппликации) дети отражают свои впечатления от услышанного в своих работах. В работе по ознакомлению используем художественное слово (стихи, загадки) литературные произведения К. Чуковского «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Что такое хорошо и что такое плохо» В.Маяковского и т.д..

Широко используем театрализованную деятельность, где дети становятся активными участниками действия. Также используем народный фольклор - потешки, частушки. Проводим фольклорные праздники. Дети в народных костюмах эмоционально рассказывают о пользе чая. Игры создают положительный эмоциональный подъём, вызывают хорошее самочувствие.

Важным считается использование сюжетных и игровых ситуаций проблемного характера, решение ситуационных задач типа: «Как ты думаешь, что будет дальше, если есть много сладкого, не чистить зубы, не умываться, не расчесываться и т.п. «Составь режим дня», «Составь классификацию» (разложи, объедини).

С малышами проводят игры-имитации: «Котик умывается», «Мои умные помощники» (игры помогают выяснить, для чего нужны нос, глаза, уши и т.д.).

В работе с детьми используем настольно-печатные и настольные игры: пазлы, разрезные картинки «Грибы и ягоды» на составление единого целого или изображения съедобных и несъедобных грибов, ядовитых растений и т.д., «Овощи и фрукты» на составление целого изображения фруктов и овощей.

➤ **Настольно-печатные игры:**

лото с сюжетной картинкой и набором предметных картинок к ней «Помоги маме накрыть на стол», «Как вести себя на улице», наборы с изображением предметов одежды, обуви, мебели, игрушек «Что зачем нужно», «Найди такой же», «Одень куклу на прогулку» Приоритетной задачей этих игр является формирование основ личной гигиены и воспитание культуры поведения.

➤ **Сюжетно-ролевые игры:** «Приглашение на чаепитие», «В гостях у Айболита и др. Данные игры проводят с целью воспитания у ребенка культуры поведения, умения вести себя в чужом доме, говорить вежливые слова, а также знакомить с профессией врача.

➤ Для расширения кругозора детей и закрепления, ранее полученных, навыков, используем настольные и дидактические игры: «Части тела», «Сложи картинку», «Что сначала, что потом», «Чудесный мешочек», «Полезная и вредная еда», «Как вырасти здоровым», «Если малыш поранился».

➤ **Подвижные и спортивные игры** - как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате- малой, средней и высокой степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

➤ Организуют вместе с детьми простейшие игры-эксперименты и опыты, такие как «Когда заложен нос», «Мокрые ноги», «Как согреть руки», «Наши помощники- глаза» и т.д.

➤ В сюжетно-ролевых играх: «Поликлиника», «Аптека», «Семья», «Продуктовый магазин», «Пожарные» и т.п. закрепляют навыки здоровьесформирования.

➤ Для формирования у детей положительного эмоционального настроения, умения общаться в коллективе проводятся подвижные игры, такие как «Курочка и цыплята», «Волк и семеро козлят» и др.

Слад № 10 Физкультурные досуги и праздники

Досуги и развлечения, праздники, дни здоровья являются хорошей основой для развития двигательной активности и обучения детей. Они с одной стороны, закрепляют навыки и умения, полученные на занятиях, а с

другой – в интересной и увлекательной форме вызывают потребность в познании нового, расширяют кругозор, знания об окружающем мире, учат совместным действиям и переживаниям. Мы планируем и организуем досуги различной направленности: сказочно-игровые, музыкально-спортивные, нравственно-патриотические, спортивно-оздоровительные с элементами ОБЖ и др. Особое значение имеют досуги нравственно-патриотического характера «Хочется мальчишкам в Армии служить», «Мы, пока, что дошколята, но шагаем как солдаты»

Праздники проводятся на участке детского сада, в спортивном зале совместно с родителями, с участием сказочных персонажей.

Слайд № 11-12

Взаимодействие с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются следующие формы работы с родителями:

- — информационные стенды;
- — анкетирование
- — тематические выставки;
- — библиотека здоровья;
- — информационные уголки здоровья;
- — консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбереженья;
- — родительские собрания;
- — дни открытых дверей, дни и недели здоровья;
- недели здорового питания;
- спортивные досуги и праздники с участием родителей;

Следует отметить, что созданная в дошкольном отделении система по формированию здорового образа жизни у дошкольников позволяет решать задачи воспитания физически активного ребенка и способствует развитию интереса и осознанного отношения к физкультурным занятиям, спортивным играм, формированию позитивного опыта выполнения гигиенических процедур. В заключении следует отметить, что в дальнейшем данное направление работы будет продолжено.

Слайд № 13

Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!