

«Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста группы №4/2»

Выполнили: воспитатели
Ишмуратова З.С.
Густокашина С.Н.

Здоровый образ жизни

Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.

Дошкольный возраст – это тот период, когда закладываются основы здорового образа жизни, формируются правильные привычки, которые в сочетании с обучением дошкольников методами совершенствования и сохранения здоровья, приведут к положительным результатам.

Оздоровление детей не результат одного дня деятельности, а спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период, которая проводится систематически в течение всего времени пока, ребенок посещает ДОУ.

Актуальные проблемы

Актуальными проблемами детского здоровья сегодня являются:

- гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)
- детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)
- тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).

Физическое и психологическое здоровье взрослых участников педагогического процесса также значительно ухудшилось в последнее время.

В связи с этим необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.

Кроме того, важно способствовать развитию культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитию потребности к здоровому образу жизни.

Цели оздоровительной работы в группе:

- Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни;
- Совершенствовать физические способности;
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни

- это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Составляющие здорового образа жизни:

- Двигательная активность, физическая культура и спорт
- Закаливание
- Рациональный режим
- Рациональное питание
- Личная гигиена
- Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду
- Экологически грамотное поведение





Двигательная активность, физическая культура и спорт



эффективные средства сохранения и укрепления здоровья; им принадлежит первостепенная роль среди факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков; значительно улучшают работу всех органов, систем органов и организма в целом, позволяет продлить активный образ жизни.



Это физкультурные, музыкальные, занятия, плавание, хореография. И, конечно, участие в различных городских спортивных спартакиадах.



Наш спортивный уголок.



Режим - это правильное чередование периодов
работы и отдыха.

Принципы:

- Строгое выполнение
- Недопустимость частых изменений
- Доступность



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В ГРУППЕ



Профилактические мероприятия (точечный массаж).



Прогулка.



Формы работы с детьми

- Специально организованное занятие по ЗОЖ «Замечательное путешествие в страну загадок».
- Беседы с детьми: «Слушай во все уши», «Смотри во все глаза», «Наши руки», «Красивые зубы- красивая улыбка», «Кто охраняет мой рот», «О Воздухе».
- Чтение художественной литературы: С.Маршак «Дремота и зевота». К.Чуковский «Девочка чумазая», «Мойдодыр».
- Рассматривание иллюстраций о спорте.
- Игры - дидактические и сюжетно-ролевые.

Игры по ЗОЖ.



Закаливание дошкольников в ДОО состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни и специальные мероприятия.

Закаливание воздухом - наиболее доступное средство закаливания, которое подходит для всех детей. Воздушные ванны способствуют улучшению обмена веществ, повышают аппетит, нормализуют сон.

Прогулка является мощным средством закаливания организма. Важно правильно одеть и обуть ребенка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движения и необходимый тепловой комфорт.

3 раза в неделю проводятся **физкультурные занятия**, одно из них на улице. Переодевание детей для НОД также способствует закаливанию организма, так как некоторое время он получает воздушную ванну.

После дневного сна проводится **закаливающая гимнастика**. Дети в трусиках выполняют ряд упражнений, затем убирают свои кровати.

Полоскание горла прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки. Дети начинают эти процедуры при температуре воды +36-37°C. Постепенно температура воды снижается и доводится до комнатной температуры. Полоскание прохладной водой чередуем с полосканием раствором морской соли.



Пробуждение и самомассаж

После того, как дети проснулись, проводится гимнастика пробуждения. Это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение.

Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.

Самомассаж проводится во время проведения закаливания «Рукавичка»

Закаливание.





Рациональное питание

- Первый принцип рационального питания: его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.
- Второй принцип рационального питания - соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.
- Максимальное разнообразие питания определяет третий принцип рационального питания.
- Наконец, соблюдение оптимального режима питания определяет четвертый принцип рационального питания.



Личная гигиена

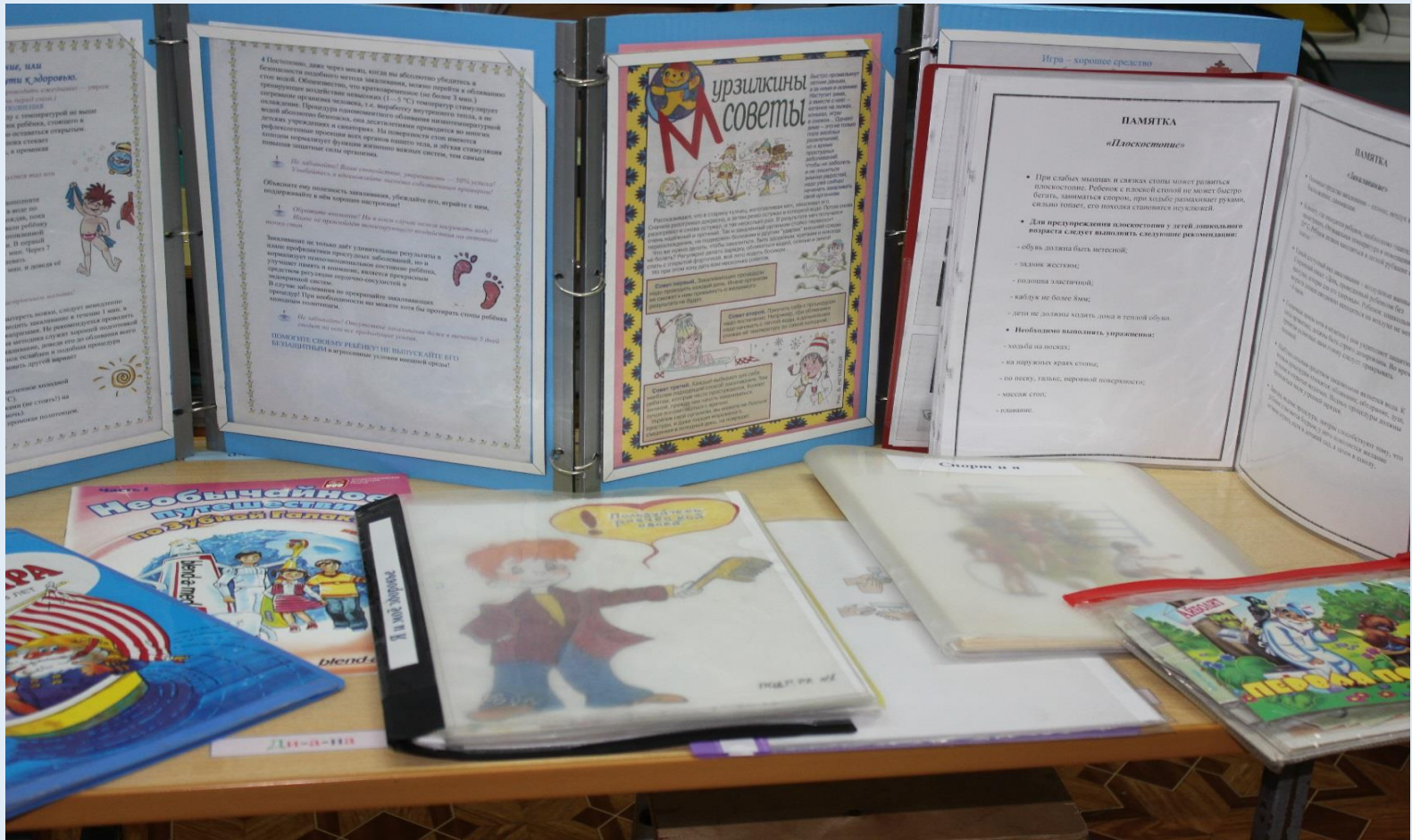
- Это широкое понятие, включающее в себя _____ выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека



Работа с родителями

Для организации приобщения воспитанников и их родителей к здоровому образу жизни в группе были проведены различные формы взаимодействия - оформлена наглядная агитация (папки-передвижки, буклеты, памятки), беседы, консультации, анкетирование родителей, изготовление нестандартного оборудования в физкультурный уголок, реализация проекта «Моя семья за здоровый образ жизни», выставка рисунков по ЗОЖ.

Уголок по ЗОЖ.



Информация для родителей



Консультации для родителей:
«Здоровье - путь к успеху»
«Если хочешь быть здоров»
«В здоровом теле - здоровый дух»

Итог работы

- В рамках работы в ДОУ по ЗОЖ, с воспитанниками был реализован краткосрочный проект «Что такое здоровый образ жизни?». Продуктом проекта явилась модель, которая была составлена педагогами группы совместно с воспитанниками и родителями.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!