

Казенное дошкольное образовательное учреждение Воронежской области
"Кантемировский центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи детям дошкольного возраста"

Доклад на тему:
**«Формирование привычки к ЗОЖ у детей
разных возрастных групп»**
из опыта работы.

Воспитатель: Наумкина Е. В.

2019г

Здоровье — это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребенку.

Меняются времена, программы методики, но формирование привычки к ЗОЖ остается лучшей традицией и главным условием воспитания дошкольников. И формирование этого ценностного качества личности возможно только при условии его целенаправленного формирования как в детском саду, так и в семье.

Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетным являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на ЗОЖ. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье, как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни..

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Если на первые 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ: Занятия физкультурой, прогулки,

- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна
- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождение медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (стоматолога, хирурга, лор, окулист)
- Формирование понятия "не вреди себе сам"

В работе, с детьми я стараюсь формировать навыки личной гигиены, тщательно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки, знать и называть части тела, прививала привычку полоскать рот питьевой водой после приема пищи.

Для усвоения гигиенических навыков использовала дидактические игры и сюжетно – ролевые игры, как «Лекарственные растения», «Кукла Маша принимает гостей», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», также знакомила с предметами личной гигиены через игры.

Игры помогают повышать осведомленность ребенка в вопросах по уходу за собой. Также во время умывания использовала художественное слово, заучивала потешки «Водичка - водичка», «Расти коса до пояса».

Большое внимание в работе с детьми уделяла формированию навыков самообслуживания. Важно научить детей правильно одеваться и раздеваться. Обращала внимание детей, что очень важно одеваться в соответствии с временем года, чтобы сохранять свое здоровье. Одежда должна быть свободной, не стеснять движений, обувь должна соответствовать размером ноги. Ведь неудобная спадающая с ноги или слишком тесная обувь может стать причиной травм. Рассматривая одежду, выясняя, для чего надеваем носки, колготки, шарф, шапку, варежки. Все эти беседы помогают обогатить знания детей, словарь, развивают знание беречь свое тело.

Большую работу по ЗОЖ проводила в разных видах в играх, на прогулке, в трудовой деятельности, на занятиях.

На занятии по теме: «Кто я?» - учила называть свое имя, фамилию, сколько лет. Играли в игры: «Что у меня есть?» (тело, органы), отмечали части своего тела, рассматривали цветные иллюстрации с целью ознакомления с органами.

Рассказывая об устройстве и работе организма, обращала внимание детей на хрупкость и сложность, а также необходимость бережного отношения к своему телу, уходу за ним. Проводила беседы:

1) «Откуда берутся болезни» - целью этой беседы было сформировать представления о здоровье, болезнях, микробах, сообщала элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней, научить заботиться о своем здоровье.

2) «Чтобы кожа была здоровой», следить за ее чистотой, где знакомила со строением кожи, учу бережно с нею обращаться, закрепляла правила ухода за кожей.

3) «Для чего нужна зарядка» - где приобщала детей к регулярным занятиям физкультурой. Провела дидактическая игра «Конструирование тела», «Здоровая и нездоровая кожа», «Валеология или здоровый ребенок».

4) В игре «Конструирование тела» - дети составляли тело с помощью отдельных деталей, называли их. Эти игры обобщают знания детей, формируют своевременность в выполнении заданий.

Изучая тему «Моя семья» дети учились называть имена родителей, кто, где работает. Провела беседу: «Что делает мама, папа?». Дети рассказывали об обязанностях всех членов семьи. Просила родителям рассказать детям о своей работе, обогатить элементарные знания. Играли с детьми в игры «Назови ласково», «Добрые слова».

Беседа с детьми, обращала внимание на то, как важно беречь свое здоровье, заботиться о нем, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Учила соблюдать осторожность в обращении с режущими предметами, нельзя принимать никаких лекарств и витаминов без контроля со стороны взрослых, а также брать угощение и подарки от незнакомых людей. Также приучала быть осторожными при контакте с незнакомыми и тем более с бездомными животными, обучала основным правилам безопасного поведения на улицах.

Читала сказки «Заюшкина избушка», «Кот, петух, лиса». Эти сказки использовала, чтобы помочь детям понять, как нужно вести себя на улице, общаться с чужими людьми, сохранить свою безопасность. Прочитав сказку «Сказка о глупом мышонке» С. Маршака и анализируя содержание сказки с детьми старалась помочь понять, почему же так случилось с мышонком, что он попал в беду? Какой был мышонок? Надо ли слушаться взрослых?

Слушаетесь ли вы своих родителей?

Все игры, задания позволяют формировать у детей правильного отношения к своему здоровью. Считаю, что в формировании здоровья детей особое значение имеет режим дня с его составляющими: пребывания на свежем воздухе, сон, занятия, игровая деятельность, отдых, прием пищи, личная гигиена, занятия физкультурой. Большое внимание уделяла закаливанию детей. Провожу гимнастику для глаз, мытье рук и лица прохладной водой, самомассаж по А. М. Уманской, физкультурные минутки, подвижные игры в помещении и на воздухе, физкультурные занятия.

Провела занятие: «Мое тело», физкультурное развлечение на тему: «Сильные, смелые, ловкие». КВН в старшей группе на тему: «Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу», «Чудо - вода» (в подготовительной группе) и др.

В работе стараюсь использовать весь материал доступных методов и приемов. дидактические игры оздоровительного характера: «Что у нас внутри?», «Я принимаю душ», «Я умываюсь», «Мое тело», «Чтобы зубы были крепкими».

Систематически провожу игры «Назови части суток», «Что мы делаем утром, днем, вечером, ночью».

Во время приема пищи, чтобы дети хорошо ели, постоянно объясняю что есть нужно, прежде всего, для того, чтобы бегать, расти, ходить, играть, жить. Выясняли какие продукты полезные, т.к. полезные продукты помогают организму расти, питают его витаминами. Провела игры «Сервировка стола», «Зачем нужна посуда», «Столовая посуда», «Чайная посуда», «Что мы едим на завтрак, обед, ужин?». Играя с детьми в игру «Кто что любит» объясняю, что животные едят то, что полезно. Кто – то кушает растения, кто – то питается мясом. Люди тоже должны есть только полезную пищу. Через игры, беседы дано знания о полезной пище.

Огромную роль в воспитании по ЗОЖ играет и семья. Понимая, что многое зависит от того, как взрослые относятся к здоровью, проводила работу с родителями: беседы индивидуальные. Совместно с родителями провели развлечения на тему: «Я и мама». Выставлялись для родителей папки – передвижки: «Как следить за своим внешним видом».

Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: кататься на велосипеде, хорошо плавать, бегать не уставая, не мучится головными болями. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, глухого настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму и т.д. думаю, задачи, предусмотренные программой выполняются, т.к. посещаемость детей в группе хорошая.

Надеюсь, что полученные знания будут способствовать развитию навыков и умений, которые позволяют детям успешно взаимодействовать с окружающей средой. Дети научатся понимать, при каких условиях среда обитания (среда, жилище) безопасны для жизни и здоровья. Поэтому, и родители и воспитатели должны дать детям качественные знания, а также сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их жить с молодых лет в гармонии с собой и окружающим миром.

ЗОЖ создает у детей мотивацию и стремление быть здоровыми, ценить хорошее настроение, самочувствие, уметь защитить себя своих сверстников от вредных влияний среды и нежелательных контактов.

Хочется, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими, ловкими.

Список использованной литературы

1. Т.Л. Богина. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: «Мозаика-синтез», 2006
2. Н.И. Бочарова. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. Москва, 2009
3. Л.Н. Золотухина. Гармония естества. Волгоград, 2007
4. М.Ю. Картушина. Быть здоровыми хотим. Москва ТЦ Сфера, 2004
5. М.Н. Кузнецова. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. Санкт-Петербург, 2010

6. В.Н. Лучихина. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Набережные Челны, 2003
7. В.П. Спирина. Закаливание детей. Москва, 2010
8. Л.Ф. Тихомирова. Уроки здоровья. Ярославль Академия развития, 2003
9. Т.А. Шорыгина. Беседа о здоровье. Творческий центр г.Москва, 2008