

## ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Воспитатель Фазлыева М.А.

«Душа ребенка – хрустальный шар  
и задача взрослых не расколоть его,  
сохранить в первозданной,  
чистое и целостности.

Заботясь о здоровье и всестороннем развитии детей, воспитатели должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

Каким должен быть, работающий воспитатель в детском саду.

Никто не спорит, что это – человек высоко нравственный, владеющий современными методиками и технологиями дошкольного образования, интеллектуально развитый, творческий.

Сохранение физического и психического здоровья ребенка, полученного им при рождении, укрепление его физических сил, защита ребенка от последствий экологических кризисов и нравственного перелома в жизни общества – вот основная задача воспитателя сегодня в любом дошкольном образовательном учреждении. Кроме этого, мы обязаны воспитать ребенка как личность, сформировав у него положительные нравственно-волевые черты, навыки культурного поведения и общения со сверстниками и взрослыми. Педагогу важно помнить, что для проведения занятий необходимо активизировать познавательный интерес детей путем постановки вопросов поискового характера, проведения с детьми микроисследований, опытов, наблюдений. Важно не столько рассказать материал по какой-либо теме, сколько создать ситуацию, в которой ребенок сам сможет провести отбор доказательств, проанализировать причины, сделать выводы.

Занятия “Твое здоровье” проходят в форме беседы с решением задач-ситуаций при опоре на имеющийся опыт детей, с использованием конкретных примеров из жизни детей в детском саду, дома.

Особое внимание следует уделять неформальной обстановке в группе, системе взаимоотношений между детьми, детьми и педагогом во время занятий. Данные занятия могут проходить в комплексе с разучиванием песенки, просмотром диафильма, чтением отрывков из произведений и т.д., интегрируя задачи различных методик. Например, беседу на тему “Твоя красивая осанка” можно провести в комплексе с занятиями по хореографии или физическому развитию детей. В подобном случае подготовка к занятию осуществляется совместно с тренером или музыкальным руководителем ДОУ.

В течение года следует провести несколько итоговых занятий, форма их проведения может быть любой (викторина, вечер развлечений, конкурс,

концерт и т.д.).

Все темы занятий сгруппированы в четыре блока:

1-й блок: “Как живет организм” – включает в себя темы, знакомящие детей с жизненно важными органами человека, принципами их работы и взаимодействия, с нормами поведения человека, направленными на сохранение своего здоровья.

2-й блок: “Наши болезни” – знакомит детей с наиболее распространенными болезнями (грипп, ангина, простуда), причинами их возникновения и способами предупреждения, а также с нормами поведения во время болезни близких ребенку людей; с лекарственными растениями и способом их применения.

3-й блок: “Чтобы не случилось беды” – рассказывает детям о нормах поведения, которые необходимо соблюдать, чтобы избежать несчастных случаев, способах оказания первой медицинской помощи и правила поведения в экстремальных ситуациях.

4-й блок: “Чтобы быть красивым” – поможет детям понять, что такое физическая и духовная красота человека.

Последовательность изучения блоков определяется самим педагогом, однако последовательность тем в каждом блоке желательно сохранить как в предложенном варианте.

“Твое здоровье” - цикл занятий, мероприятий который имеет цель сохранить физическое, психическое здоровье детей 4 – 7 лет, развитие нравственных качеств личности ребенка посредством:

- обучения детей правильным действиям в сложных жизненных ситуациях и во время болезни;
- выработки навыка поведения в экстремальных ситуациях, способности предвидеть их;
- воспитания умения управлять своими эмоциями в момент общения со взрослыми и сверстниками.

## **“Твое здоровье”** **ЗАДАЧИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 – 7 ЛЕТ** **(старший дошкольный возраст)**

!! 1. Познакомить детей с жизненно-важными органами человека (сердце, легкие, желудок), с условиями, необходимыми для их функционирования. Дать общее представление о значении головного мозга для жизнедеятельности организма.

!! 2. Обобщить знания детей о наиболее распространенных болезнях (грипп, ангина, простуда), познакомить с причинами их возникновения и способами предупреждения; с нормами поведения во время болезни близких.

!! 3. Закрепить знания детей о лекарственных растениях края, способами их заготовки и применения.

!! 4. Познакомить детей со способами оказания первой медицинской помощи пострадавшему; правилами поведения и действиями в чрезвычайных ситуациях.

!! 5. Закрепить у детей навыки взаимодействия со взрослыми и сверстниками, близкими и посторонними людьми.

!! 6. Воспитывать привычку управлять своими эмоциями.

7. Развивать волевые качества: умение ограничивать свои желания, преодолевать препятствия при достижении цели, подчиняться требованиям и общепринятым нормам поведения; в своих поступках следовать хорошему примеру.

8. Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически. Воспитывать привычку самостоятельно чистить зубы, полоскать рот утром после еды, мыть ноги перед сном, пользоваться только индивидуальным полотенцем, следить за чистотой ногтей, при кашле и чихании закрывать рот платком, отворачиваться в сторону.

9. Учить соблюдать правила уличного движения и поведения на улице, мостовой, переходить улицу в указанных местах в соответствии со световыми сигналами, не играть на проезжей части дороги.

10. Учить замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде, вежливо говорить товарищу о неполадках в его костюме, обуви, помогать устранять их.

### Примерное тематическое планирование для детей 5 – 7 лет (старший дошкольный возраст)

Блоки	Тема	Кол-во часов.
I. Как живет организм	1. Сердце.	1
	2. Наши легкие.	1
	3. Желудок и кишечник.	1
	4. Улица Здоровой пищи.	1
	5. Наш главнокомандующий – мозг.	1
	6. Что нам помогает познать мир.	1
	7. Зубы.	1
	8. Организм человека нужно содержать в порядке, это сложный механизм (итоговое).	1
II. Наши болезни	1. Когда болит горло. 2. Если простудился.	1
	3. По улицам “бродит” грипп.	1
	4. Если мама заболела.	1
	5. Боли в животе.	1
	6. Если нужно лечь в больницу.	1
	7. Ссадины, царапины, ушибы, укусы.	1
	8. Что нужно знать о лекарственных	3

	растениях. 9. В стране “Здоровья” (итоговое).	1
III. Чтобы не случилось беды	1. Дядя Степа-светофор. 2. Загорелся кошкин дом. 3. Добрый доктор Айболит (несчастные случаи и их предупреждение). 4. Аптечка первой помощи. 5. Как правильно вести себя с незнакомыми людьми. 6. Береги себя (итоговое).	2 1 2 1 1 1
IV. Чтобы быть красивым.	1. Умывание и купание. 2. Твоя красивая осанка. 3. Сон и сновидение. 4. Воспитание своих эмоций. 5. Вредные привычки. 6. Как нужно одеваться. 7. Когда не хочется идти в детский сад. 8. Что значит быть красивым (итоговое).	1 1 1 2 2 1 1 1

Знакомство детей с организмом человека, жизнедеятельностью важных органов, с причинами возникновения наиболее распространенных инфекционных болезней и способами борьбы с заболеваниями, с нормами поведения в общественных местах и разновидностями несчастных случаев, которые происходят при несоблюдении правил поведения, – это всего лишь один из способов достижения поставленной цели.

Приобщение воспитанников детского сада к здоровому образу жизни должно находить каждодневную поддержку и у них дома.

#### **Ведь главные воспитатели ребенка – его родители**

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, умными, добрыми и прилагают для этого соответствующие усилия. От того, сколько внимания они уделяют здоровью детей, зависит состояние физического комфорта детей. Поэтому мы придаем большое значение работе с родителями. По моему мнению, одной из ключевых позиций преемственной связи между дошкольным учреждением и школой должен стать вопрос здоровьесбережения детей. В течение года проводились различные консультации, родительские собрания, комитеты, где вопросы о здоровье детей были приоритетными. Родители активно принимают участие в совместных мероприятиях, направленных на оздоровление детей.

#### **У родителей и у нас теперь одна цель – воспитывать здоровых детей.**

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Ценность всех этих мероприятий заключается в том, что родители имеют возможность оценить результаты своего воспитания, как физического, так и духовного, так как на протяжении всех этих мероприятий они сосредоточены на своём ребёнке. Создавая специальные условия, нужно добиваться повышения уровня знаний детей о здоровье и здоровьесформирующих факторах, формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни самими детьми и их родителями, повышать уровень практических умений и навыков ведения здоровой жизни.