



# **Дошкольникам о здоровом образе жизни»**

**Составил: воспитатель ВКК  
Соболева М. В.**

# АКТУАЛЬНОСТЬ

*Современное развитие России связано с модернизацией в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает проблемы формирования подрастающего поколения, интегрированного в современное общество. Успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, который ориентирован на здоровый образ жизни.*

Сегодняшние дети - это будущее государства. В рамках государственной концепции сохранения здоровья детей большое внимание уделяется укреплению здоровья детей, и, прежде всего, формированию здорового образа жизни ребенка.



## «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

**Цель:** сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

**Объектом:** выступает процесс формирования здорового образа жизни в ДОУ и семье.

**Предмет:** взаимодействие семьи и ДОУ в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста.



## **Задачи:**

- Формировать представление дошкольников о здоровье, об умениях и навыках, содействующих его поддержанию, укреплению и сохранению.
- Формировать устойчивую мотивацию старших дошкольников к здоровьесбережению.
- Развивать осознанное отношение к своему здоровью, навыкам личной гигиены и самоконтроля за их выполнением.
- Повышать компетентность педагогов по проблеме внедрения и использования в процессе образовательной деятельности здоровьесберегающих технологий.
- Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни.



## Пути реализации:

- Обеспечение эмоциональной комфортности, позитивного психологического самочувствия ребёнка и социально-эмоционального благополучия дошкольника.
- Отбор и внедрение эффективных инновационных технологий.
- Профилактическая работа.
- Работа с родителями.
- Обеспечение системности в организации здоровьесберегающей деятельности.



## Методы, приёмы, средства реализации:

### С педагогами:

- Консультации
- Открытые просмотры
- Семинары-практикумы

### С родителями:

- Папки-передвижки
- Родительские собрания
- Анкетирование
- Буклеты
- Консультации
- Участие в спортивных праздниках
- Оформление наглядно демонстрационного стенда «Здоровый ребенок»
- Индивидуальные консультационные дни «открытых дверей»



## Основные подходы к определению понятия здоровья

В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) под здоровьем понимается «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

При этом под физическим здоровьем понимается текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

Психическое здоровье рассматривается как состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера.

Социальное здоровье понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Таким образом, для всестороннего развития ребенка необходимо формирование и развитие всех составляющих здоровья.



# Двигательная активность детей

Двигательная активность – один из главных механизмов, обеспечивающих полноценное развертывание генетической программы.

Чем больше двигательных действий совершает ребенок, тем быстрее он развивается.

За первые 7 лет жизни ребенок проходит огромный и важный путь в развитии движений — от хаотичных элементарных движений до сложных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания и др.).

Этому способствуют подвижные игры и упражнения.





# Профилактическая работа

*Охрана жизни и здоровья детей:* Существуют определенные правила охраны жизни и здоровья детей. Так, должны систематически проводиться технические осмотры помещения, соблюдаться правила пожарной безопасности. Так же в целях охраны здоровья детей в ДОО необходимо привести в порядок и участок, на котором дети гуляют. О наличии заболеваний необходимо сразу сообщать медицинскому работнику.

Помещения, в которых находятся дети, должны ежедневно убираться и проветриваться. Воспитатели должны не только обучать детей и развивать их умственные способности, но и следить за тем, чтобы здоровье детей в ДОО не пострадало, а наоборот окрепло и улучшилось.

*Организация рационального питания:* Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

*Закаливание детей дошкольного возраста в ДОО:* состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий, полоскание полости рта.

*С-витаминация:* закреплять знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

*Профилактическая работа по предупреждению заболеваний:* своевременное выявление и изоляция больного ребенка, строгое соблюдение карантинных мероприятий могут уменьшить число заболевших детей в учреждении.




# Физкультурно – оздоровительная работа

Организация оптимального режима двигательной активности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.  
Формирование у детей осознанной потребности в физической культуре.  
Ознакомление детей с традициями большого спорта.

## Обеспечение психологического благополучия

при создании предметно – развивающей среды педагоги ориентировались на следующие принципы:

- принцип целесообразности и рациональности,
  - принцип доступности и открытости,
  - принцип соответствия возрасту.
  - принцип активности, самостоятельности и творчества;
  - принцип стабильности – динамичности развивающей среды;
  - принцип комплексирования и гибкого зонирования;
  - принцип эмоциональности среды, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
  - принцип сочетания привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды;
  - принцип открытости природе, культуре, своего «Я»;
  - принцип учета половых и возрастных различий детей.
- 

# Учебно-воспитательная работа

*Формирование общей культуры личности воспитанников (КГН):* воспитание культурно-гигиенических навыков (КГН) направлено на укрепление здоровья ребенка. Вместе с тем оно включает важную задачу – воспитание культуры поведения. Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. Соблюдение правил личной гигиены, привычка следить за чистотой тела, полости рта и носа не только говорят о культуре ребенка, но и являются гигиенической основой для сохранения здоровья в течение всей жизни.

*Воспитание потребности в ЗОЖ:* сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.

*Формирование у детей знаний по обеспечению безопасности жизнедеятельности:* решающим условием обеспечения безопасности детей является формирование у них с детства навыков личной безопасности. Ребёнок может попасть в различные опасные жизненные ситуации. Наиболее распространенными являются: контакты с незнакомыми людьми, остался один в квартире, нашёл подозрительный предмет и др. И чтобы помочь себе, он должен усвоить элементарные знания о том, как вести себя в каждом конкретном случае.

Содержание образовательной области «Безопасность» направлено на достижение целей формирования основ безопасности собственной жизнедеятельности и формирования предпосылок экологического сознания (безопасности окружающего мира) и включения детей в систему социальных отношений через решение следующих задач:

- развитие игровой деятельности детей;
- приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми (в том числе моральным);
- формирование положительного отношения к себе;
- формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, нравственной основы патриотических чувств.

# Система мероприятий, проводимых в МКДОУ д/с №3 «Солнышко» направленных на укрепление и сохранение здоровья детей.

## Лечебно – профилактическая работа:

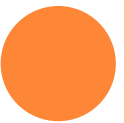
1. Общие режимные моменты
2. Сон
3. ООД - организованная образовательная деятельность
4. Прогулки
5. Санитарно-гигиенические условия
6. Мебель по росту детей
7. Использование витаминизированных продуктов, чистой питьевой воды
8. Информационно – просветительская работа

**Здоровый образ жизни** – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.









## Заключение

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами в нашем исследовании, формирующими положительное отношение детей к здоровому образу жизни, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также профилактические мероприятия, направленные на здоровьесбережение у дошкольников.

Задачами здорового образа жизни дошкольников является воспитание культуры здоровья и привычек здорового образа жизни. Эти задачи реализуются во время проведения занятий, бесед, подвижных игр, исследовательской работы на основе спокойных, доброжелательных взаимоотношений.

Здоровый образ жизни в нашем исследовании - это активная форма поведения детей, обеспечивающая сохранение психического и физического здоровья, повышение адаптационных возможностей организма, его максимальной дееспособности. Это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и ребенку; это правильное организованное питание, использование физических упражнений на воздухе и достаточная активность личности, и конечно правильное образцовое поведение взрослых, их отрицательное отношение к вредным привычкам.

Раскрывая содержание компонентов ЗОЖ, следует отметить, что все сферы жизнедеятельности детей данного возраста - трудовая, общественная, семейная, досуговая - взаимосвязаны через общение со сверстниками, воспитателями, родителями, теми, кого мы назвали субъектами образования. Данная модель, на наш взгляд, отражает социально-педагогическую сторону процесса формирования ЗОЖ старших дошкольников. Таким образом, формирование здорового образа жизни возможно посредством специального организованного взаимодействия семьи и ДОУ.

Эффективность взаимодействия семьи и ДОУ в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста обеспечивается совместной деятельностью педагогов, родителей и детей, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей.





# С Началом Учебного Года!

Творческих успехов,  
новых знаний,  
радости и теплых,  
добрых слов!



**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ**

