



# Приобщение детей к культуре здорового образа жизни в условиях ДОО

*Выполнила воспитатель  
МДОУ ЦРР - детский сад №50 «Колосок»  
Истринского муниципального района  
Сисягина Надежда Васильевна*



« 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)

Здоровье - это состояние  
полного физического,  
психического и социального  
благополучия, а не просто  
отсутствие болезней или  
физических дефектов

(ВОЗ)



**Здоровье** - это одна из главных ценностей жизни человека. Именно поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Здоровье детей – это будущее страны, поэтому перед педагогами, общественностью, родителями стоит задача воспитания здорового поколения.

Одна из *главных задач* ФГОС ДО *«охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия»*.



Поэтому необходимо научить детей воспринимать свою жизнь и здоровье как величайшую ценность. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

**Здоровый образ жизни** – это поведение человека, направленное на рациональное удовлетворение врожденных биологических потребностей (пищевой, двигательной, познавательной, половой, потребности в сне), на сохранение и улучшение здоровья. способствующее эмоциональному благополучию, профилактике болезней и несчастных случаев.



***Основная цель дошкольного образования*** – развитие ребенка при сохранении здоровья, то есть развитие ребенка в соответствии с принципом целесообразности.

В содержании каждой программы ***задачи*** сохранения здоровья детей признаются приоритетными и им уделяется первостепенное значение:

- Сформировать активную жизненную позицию;
- Научить детей определять свое состояние и ощущения;
- Сформировать представления о своем теле, организме;
- Учить укреплять и сохранять свое здоровье;
- Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии;
- Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности;
- Уметь оказывать элементарную помощь при травмах;
- Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма;



**Здоровый образ жизни должен включать:**

- ✓ правильное питание;
- ✓ Рациональную двигательную активность;
- ✓ четкий режим жизни;
- ✓ выполнение гигиенических требований;
- ✓ умение регулировать свое психическое состояние;
- ✓ умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Уже доказано, что чем моложе организм, тем пагубнее для него нарушения законов здоровой жизни. Те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся все более выраженными и ведут к ограничению возможностей ребенка, снижению его работоспособности и в итоге — к серьезным заболеваниям. Но, к счастью, в любом возрасте переход к здоровому образу жизни помогает заметно нормализовать состояние ребенка и взрослого.

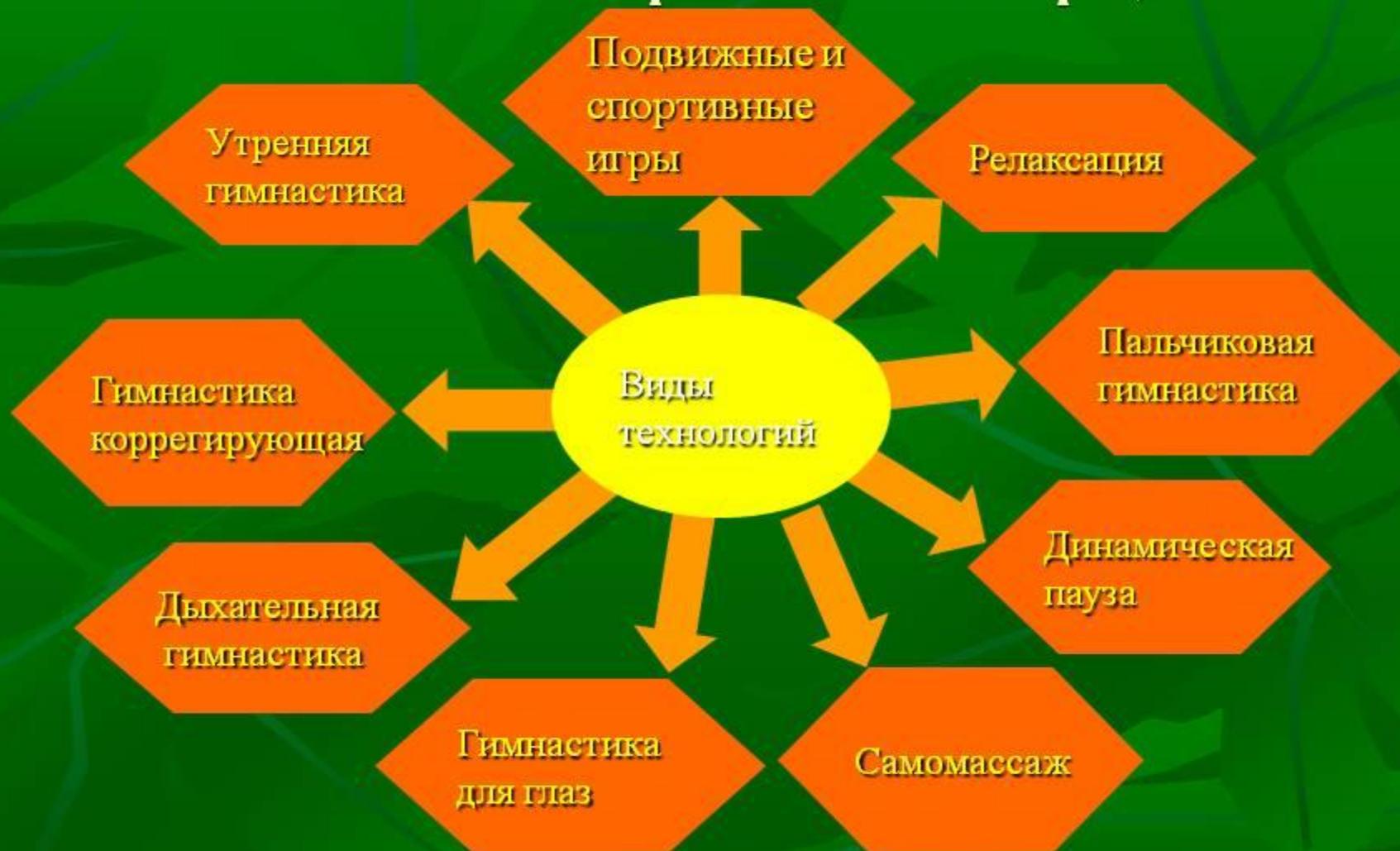


Главным условием в приобщении детей к здоровому образу жизни является использование здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

- ❖ **технологии сохранения и стимулирования здоровья:** динамические паузы; подвижные, спортивные игры; пальчиковая гимнастика; гимнастика для глаз; дыхательная гимнастика; бодрящая гимнастика.
- ❖ **технологии обучения здоровому образу жизни:** выполнение режима дня, утренняя гимнастика; физкультурные занятия; самомассаж; познавательные занятия «Азбука здоровья» и ОБЖ,
- ❖ **коррекционные технологии:** артикуляционная гимнастика, сказкотерапия.



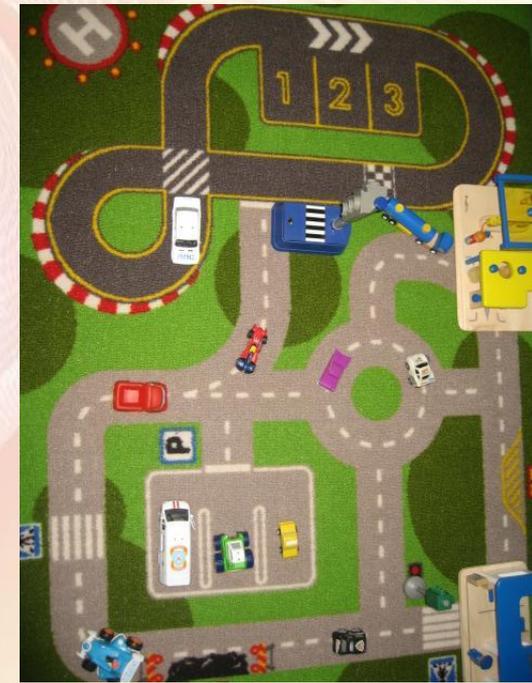
# Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе



Важным условием для реализации педагогической работы с дошкольниками является формирование в детском саду **здоровьесберегающего пространства** на территории учреждения (посадка деревьев и кустарников в целях защиты от шума и загрязнений. При этом посадка растений осуществляется таким образом, чтобы они не затрудняли проветриваемость игровых площадок. На территории высаживают и растения, выделяющие природные фитонциды: черемуху, можжевельник, тую, сосну, ель).



Формированию представлений, а впоследствии и навыка детей о здоровье и ЗОЖ способствуют создание **предметно-развивающей среды в группах**. Уголки здорового образа жизни оборудуют детскими книжками, раскрасками и дидактическими играми по теме, альбомами с фотографиями детей группы, на которых запечатлены моменты занятий и бесед, физкультурных занятий, санитарно-гигиенических и закаливающих процедур, прогулок, игр, сна и др.



# Режим дня



Организация режима работы в детском саду производится таким образом, чтобы у детей в зависимости от возраста было достаточно времени для активных игр, занятий и отдыха. Режим для ребенка в детском саду может быть различным, но каждое дошкольное учебное заведение придерживается единых общих правил.

# Утром дети делают зарядку



По порядку  
Стройся в ряд!  
На зарядку  
Все подряд!





Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни необходимый ежедневный процесс.

Дети учатся пользоваться мылом, полотенцем, расчёской, носовым платком, правильно мыть руки, лицо.



# Правильное питание

Все детские дошкольные учреждения готовят детское питание с соблюдением строгих норм, утвержденных Министерством образования и Минздравом. Детские сады ни в коем случае не могут отступить от этих норм, а, следовательно, ребенок получит все необходимое в соответствии с нормами питания детей.

Меню детского садика по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность. Дневная норма для ребенка младше трех лет составляет 1540 ккал, а старше трех лет – 1900 ккал. Именно, исходя из этих цифр, и подбирается меню в детском садике:

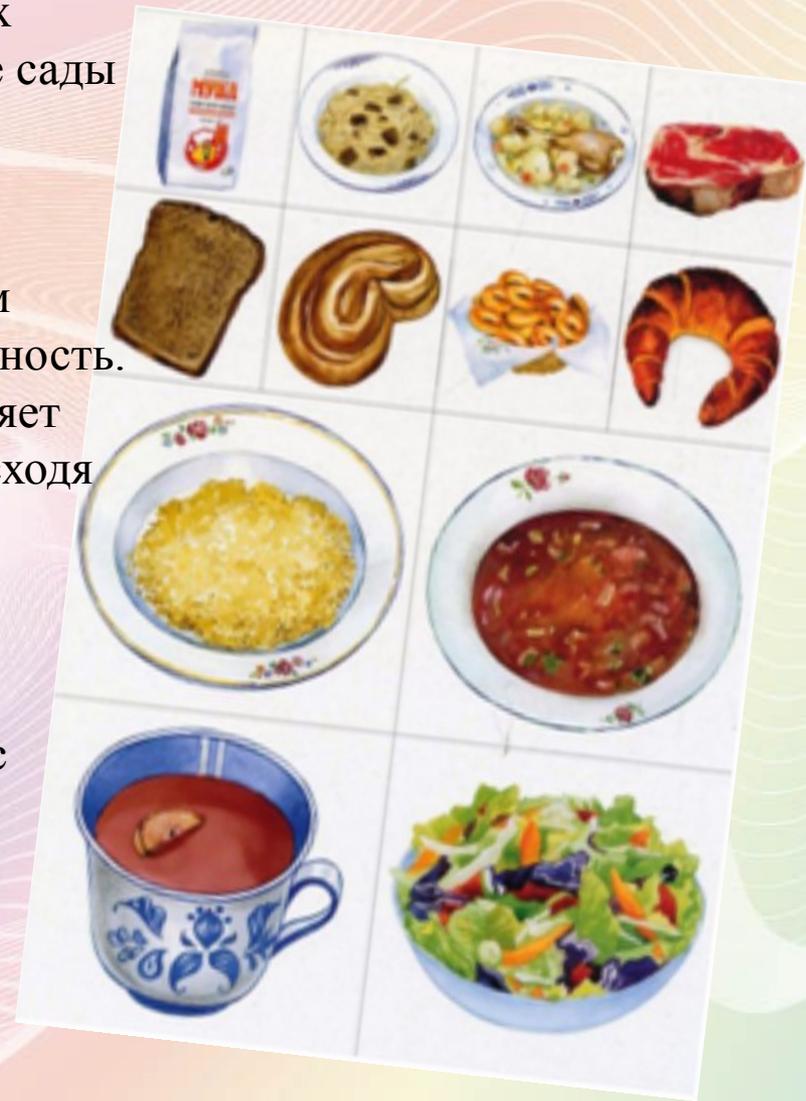
Первый завтрак –молочная каша, бутерброд со сливочным маслом и сыром, чай или какао.

Второй завтрак - фруктовый сок, фрукт, йогурт.

Обед –полноценное первое, второе мясо (рыба) с гарниром, свежий салат, сок или компот в качестве третьего.

Полдник– чаще всего чай с булочкой, молоко с печеньем.

Ужин – творожные запеканки, омлеты, чай.





Стану завтрак  
поглощать,  
Надо всех мне  
перегнать.



Время свободной деятельности в режиме дня в детском саду предусмотрено для самостоятельных игр, в том числе, на свежем воздухе. Если на улице плохая погода, то вместо прогулки дети проводят время в группе.



Мы играем целый день,  
Это нам совсем не лень!



Свежий воздух малышам нужен и полезен,  
Группой всей идем гулять — и никаких болезней!



Листики под ножками  
Весело шуршат.  
Мы быстро одеваемся  
И идём гулять.



Песочница, песочница,  
В песке вся детвора.  
Построить домик хочется,  
Забавная игра.



Во время тихого часа все дети отдыхают. Даже если ребенок не хочет спать днем, то он просто лежит на кровати. Как правило, время дневного сна составляет от 2 часов.

Если целый день играть,  
Можем даже мы устать.  
И тогда, спасая нас  
К нам приходит  
«Тихий час».



Большое значение для полноценного развития ребенка играют занятия в детском саду. Длительность занятий, как правило, не превышает 20 минут, чтобы ребенок не успел устать.



Особое место занимают занятия по программе «Азбука здоровья». Её реализация способствует решению следующих задач:

- ✓ Учить сознательно относиться к своему здоровью; добиваться выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- ✓ Сформировать основы гигиенических навыков, правильного питания;
- ✓ Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями развития;
- ✓ Формировать основы безопасного поведения дошкольников;
- ✓ Выбатывать отрицательное отношение к вредным привычкам;

# БЕРЕГИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ



Если с тобой что-то случилось и ты один, позвони и попроси о помощи. Набери номер, назови имя, скажи что случилось, где находишься. Не вешай трубку, пока не попросили об этом.



01



02



03



04

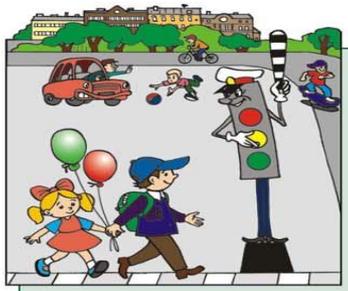
**НАУЧИСЬ ОКАЗЫВАТЬ**  
первую медицинскую помощь себе и друзьям, останавливать кровотечение, обрабатывать рану



**ЗАНОЗА!** Удали и смажь!  
**УШИБ!** Холодную примочку!  
Посоветуйся с врачом.



**ОСТОРОЖНО ДОРОГА!**



На улице строго выполняй правила дорожного движения!  
Переходи дорогу только на зеленый свет!  
Не играй на проезжей части!  
Не соглашайся идти с незнакомыми людьми, например, если тебе предлагают посмотреть котят, классный мультик или встретить родителей!  
Береги себя!

**ОСТОРОЖНО ЯДЫ!**



Лекарства принимай только по назначению врача!



Осторожно с аэрозолем. Опасно для здоровья!



Чистящие и моющие средства используй только по назначению!

Собирай грибы и ягоды только те, о которых ты точно знаешь, что съедобные. Будь внимателен!  
Ядовитые грибы: мухоморы, бледные поганки, строчки и др.  
Ядовитые растения: вороний глаз, волчье лыко, ягоды ландыша и др.



**ОДЕВАЙСЯ ПО СЕЗОНУ!**



**СОЛНЕЧНЫЙ УДАР!**  
Не дразни солнце - покрывай голову!

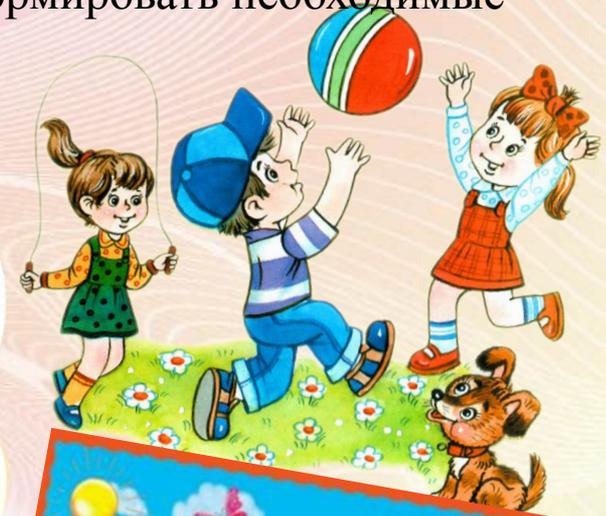


**ДОРОГИЕ РЕБЯТА!**

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ ВЫ МОЖЕТЕ В МУЗЕЕ ГИГИЕНЫ  
ГОРОДСКОГО ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Телефон: 595-89-08  
Санкт-Петербург, Итальянская ул., д.25

Рассказ, беседа, рассматривание иллюстраций, дидактические и подвижные игры, театрализованные действия на занятиях по программе «Азбука здоровья» в увлекательной форме позволяют давать детям полезную информацию и формировать необходимые навыки.



Проблема защиты от опасностей возникла одновременно с появлением человека на земле. Безопасность жизнедеятельности представляет серьёзную проблему современности и включает в себя, по мнению учёных, решение трёх задач:

- ✓ Идентификация опасностей, т.е. распознавание опасностей и их источников.
- ✓ Разработка превентивных, или предупредительных мер.
- ✓ Ликвидация возможных последствий. Таким образом, формула безопасности для детей гласит:

Надо видеть, предвидеть, учесть,  
По возможности избежать,  
Если нужно – на помощь позвать.

Система и последовательность работы по основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) дошкольников представлена тематическими блоками:



# Блок «Ребёнок на улице»



# Блок «Ребёнок на природе»



# Блок «Ребёнок дома»



# Блок «Береги здоровье»



Праздники в детском саду – неотъемлемая часть образовательного процесса. Все дети любят их. Праздничное настроение, зрелищность, театрализованное действо – всё это приносит огромную радость детворе и способствует их эмоциональному благополучию.

## День рождения только раз в году



Какой нарядный детский сад -  
Мамин праздник у ребят.



Разноцветные листочки  
В вальсе радостном летят.  
Ветер с осенью танцует  
И кружится листопад.



Новый год стучится в дверь,  
Открывай ему скорей!





Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: *«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»*





Совместная деятельность педагогов детского сада и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее национальной безопасности. Только совместными усилиями взрослых, педагогов и родителей, можно решить задачу **вырастить здорового ребёнка**



### Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.



1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
3. Соблюдайте режим дня.
4. Любите своего ребёнка - он вас. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Не бывает плохих факторов для здоровья, чем искусственные яства.
8. Используйте естественные факторы для здоровья - солнце, воздух и воду.
9. Помните: простая пища полезнее для семьи на свежем воздухе.
10. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
10. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

My Shared

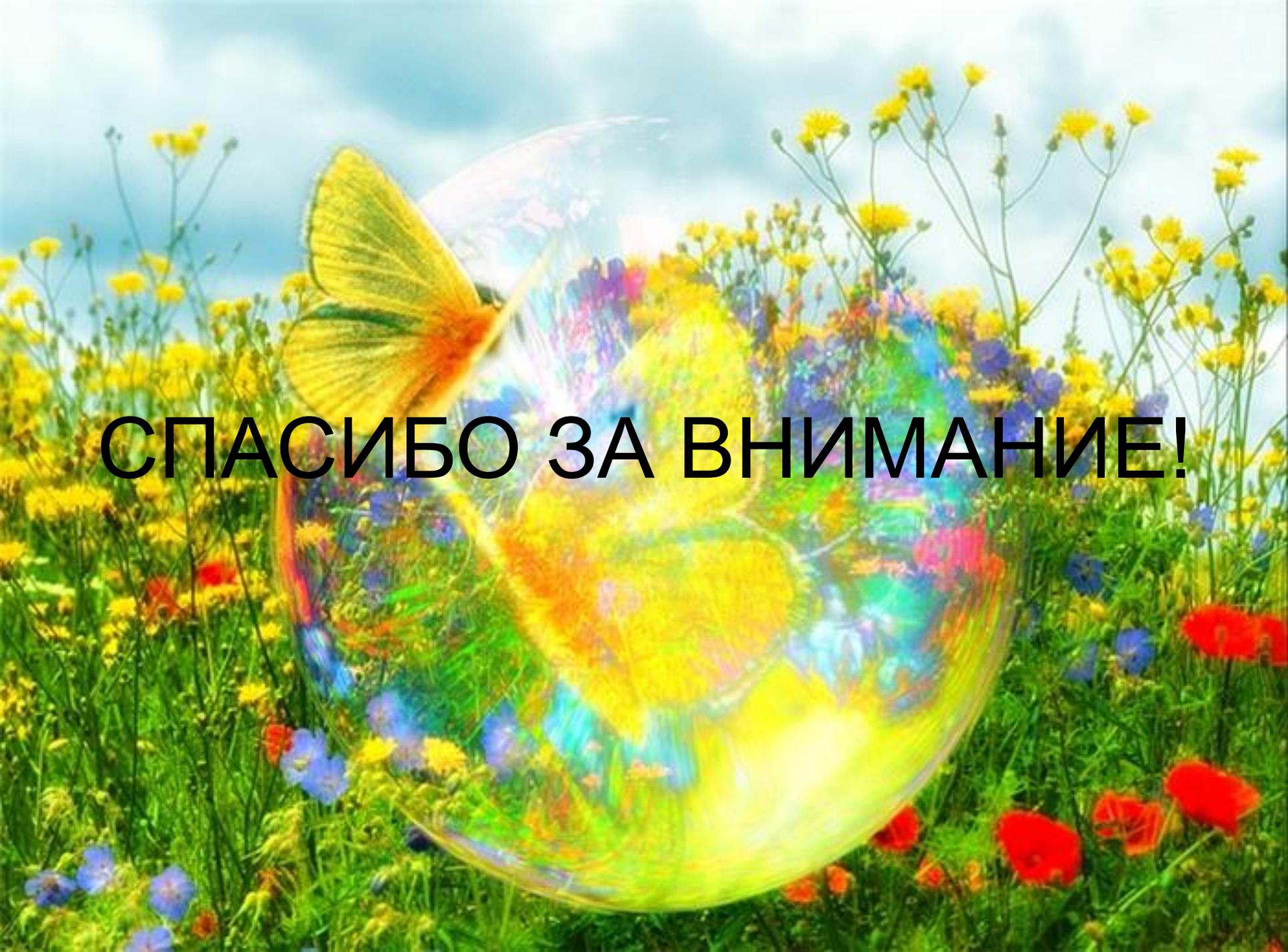
### МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



#### 7 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, физическими нагрузками. Обязательно найти активности.
2. На перепадах и не голодай. Питаясь 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.
3. Не переутомляйся умственной работой. Старайся получить удовольствие от школьной учебы, а свободное время занимайся творчеством.
4. Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
5. Выработай, с учетом своих индивидуальных особенностей характера способ отхода ко сну.
6. Занимайся ежедневно закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
7. Учись не поддаваться, когда предлагают попробовать сигарету или спиртное.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**