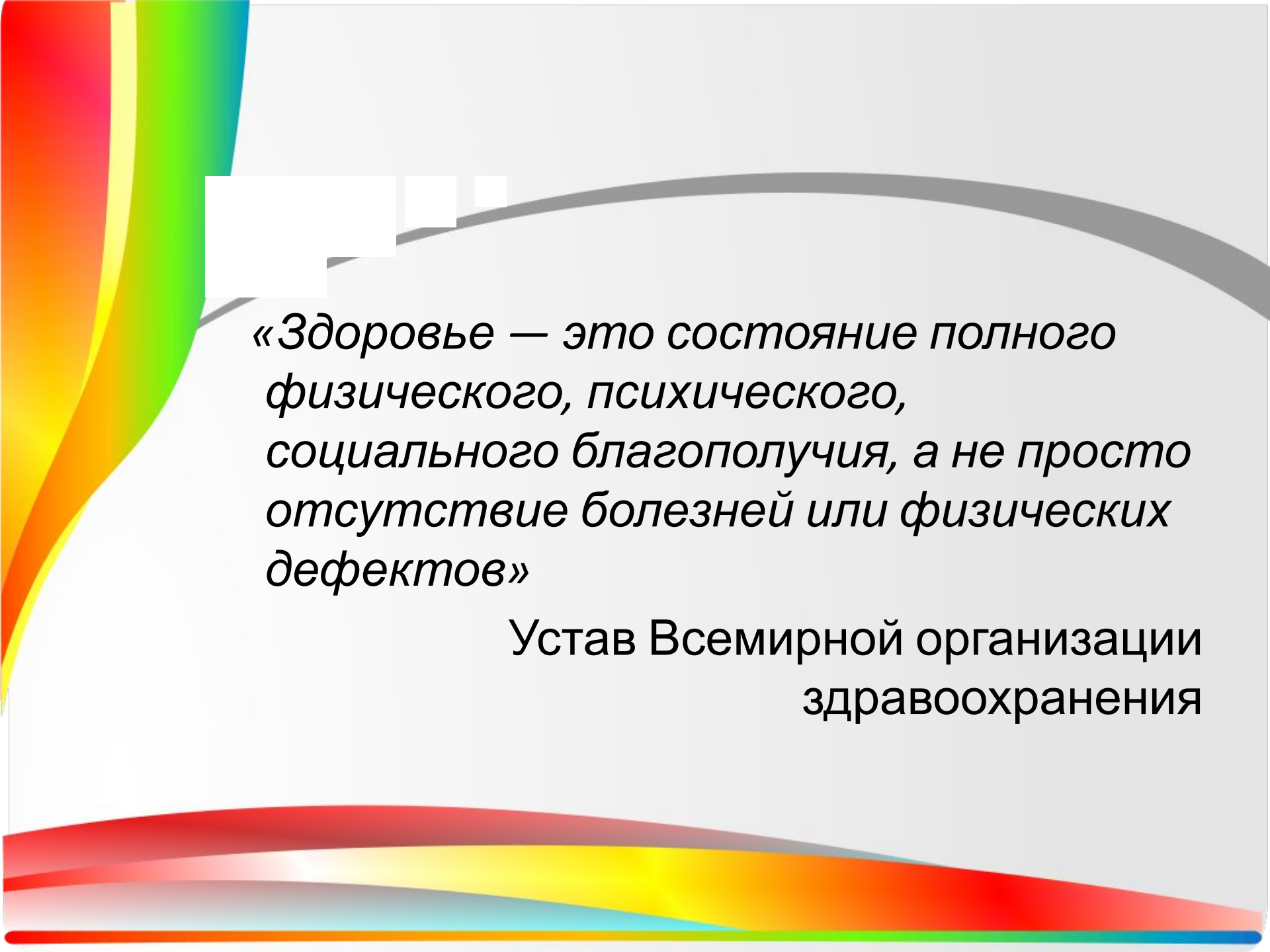


**Формирование у дошкольников
культуры здорового и безопасного
образа жизни. Внедрение
инновационных
здоровьесберегающих и
физкультурно-оздоровительных
технологий**

Подготовила: Н.А. Мишукова



«Здоровье — это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»

Устав Всемирной организации
здравоохранения

Цель дошкольного образования

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Законодательные и нормативные документы

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Указ Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации»,
- «Конвенция о правах ребёнка».

Факторы, обуславливающие здоровье ребенка

- 50% - образ жизни,
- 20% - наследственность,
- 20% - состояние окружающей среды
- 10% - возможности медицины.
- Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт.

Принципы здорового образа жизни

1. Творцом здорового образа жизни является человек.
2. Отказ от вредных привычек.
3. Соблюдение принципов рационального питания.
4. Рациональная двигательная активность.
5. Соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека.

Возрастные предпосылки для формирования представлений о ЗОЖ дошкольника

- активно развиваются психические процессы;
- заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии, дети стараются сохранять и демонстрировать правильную осанку;
- дети старшего дошкольного возраста способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности.

Задачи по формированию ЗОЖ

Младшая группа

1. Формировать представление о себе как отдельном человеке; знакомить со способами заботы о себе и окружающем мире; показать модели социального поведения.
2. Знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнёра, контролировать и координировать движения).
3. Рассказывать о правилах поведения на улице посёлка, города: переходить улицу на зелёный цвет светофора только за руку с взрослыми, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперёд.
4. Рассказывать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснять правило «нельзя».
5. рассказывать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

Задачи по формированию ЗОЖ

Средняя группа

1. Продолжить идентифицировать своё имя с собой; знакомить с внешними частями тела; дать представление о способах выражения своих состояний с помощью мимики и жестов; ценить своё тело; знать основные правила заботы о нём; устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем мире. Учить одеваться и раздеваться самостоятельно, застёгивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, аккуратно складывать и убирать одежду на место; вежливо обращаться за помощью к сверстнику или взрослому.

2. Продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности; рассказать, что человек—живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки. Туловище, голова. Рассказать о здоровье (как можно познать и изменить себя, как найти свою тропинку к здоровью); познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха.

Задачи по формированию ЗОЖ

Средняя группа

3. С помощью взрослого устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. «Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы здоровым и сильным». «Я каждый день правильно чищу зубы, значит, они у меня не будут болеть».
4. Развивать настойчивость, целеустремлённость в уходе за своим телом, физкультурно-оздоровительной деятельности.
5. Рассказывать о Правилах дорожного движения.
6. Рассказывать о правилах первой помощи при травмах и обморожениях: замёрзло лицо на морозе—разотри легко шарфом, но не снегом; озябли ноги—попрыгай, пошевели пальцами; промочил ноги—переоденься в сухое.

Задачи по формированию ЗОЖ

Средняя группа

7. Рассказывать о культуре еды, о правилах поведения за столом, о последовательности одевания, умывания, правил гигиены; учить рациональным способам самообслуживания. Учить самостоятельно мыть руки, лицо, шею; после умывания смывать мыльную пену с раковины, крана.

8. Рассказывать, как садиться за стол, правильно пользоваться вилкой, ложкой. Есть аккуратно. Не спешить, не отвлекаться, не играть столовыми приборами. Не набивать рот, не разговаривать с полным ртом, не чавкать брать хлеб. Печенье с общей тарелки, но не менять взятое; не мешать другим детям ; пользоваться салфеткой. Спокойно выходить из—за стола, говорить «спасибо».

9. Рассказывать о микробах. Доказывать необходимость использования мыла и воды. Научить заботиться о здоровье окружающих: при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком, если заболел, не ходить в садик.

Задачи по формированию ЗОЖ

Старшая группа

1. Расширить знания ребёнка о себе, своём имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телосложения, походке, реакции на некоторые продукты питания; рассказать, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши. Глаза, как мы двигаемся. Дышим. Общаемся с другими людьми. Представлять в общих чертах развитие человека: младенец, дошкольник, школьник, мама, бабушка, различать половую принадлежность по внешнему облику.
2. Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования. «У меня есть замечательный помощник— скелет, он помогает мне стоять, сидеть и защищает внутренние органы: сердце, печень, лёгкие от повреждений, поэтому нужно его беречь, учиться правильно падать на лыжах, на коньках.

Задачи по формированию ЗОЖ

Старшая группа

3. Знакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев показать способы заботы о своём здоровье, организме. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать своё время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых погодных условиях. Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.
4. Рассказывать, что на улице нельзя бросаться камнями и снежками, ходить около домов во время таяния снега (могут сорваться сосульки); нельзя дразнить животных, нужно остерегаться бродячих собак и кошек.
5. Формировать систему представлений о культуре быта человека; познакомить с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за столом.

Задачи по формированию ЗОЖ

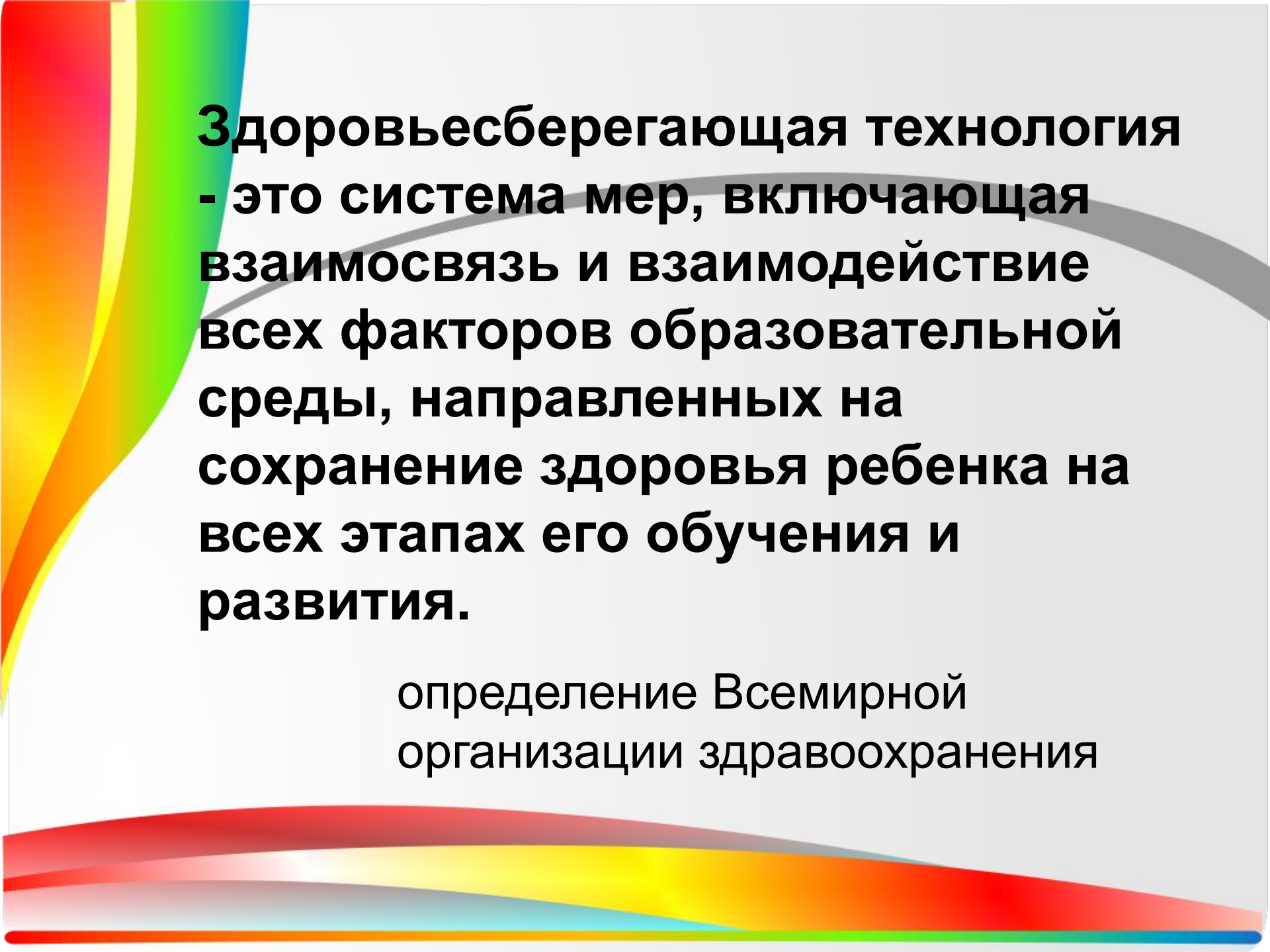
Подготовительная группа

1. Формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность.
2. Рассказать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности. Познакомить детей с чувствами и настроениями человека, показать, как они отражаются на его лице (страх, усталость, обида, радость, испуг, смех).
3. Рассказывать о рациональном отдыхе, развивать стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке.

Задачи по формированию ЗОЖ

Подготовительная группа

4. Рассказывать об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях.
5. Рассказывать о человеческих качествах: аккуратность, общительность, драчливость, доброта, настойчивость, вежливость, воспитанность, талант, сила.
6. Учить обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены, контролировать качество мытья рук, ног, шеи; уметь отдыхать расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться столовыми приборами.



**Здоровьесберегающая технология
- это система мер, включающая
взаимосвязь и взаимодействие
всех факторов образовательной
среды, направленных на
сохранение здоровья ребенка на
всех этапах его обучения и
развития.**

определение Всемирной
организации здравоохранения

Подгруппы здоровьесберегающих технологий

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.



Здоровьесберегающие технологии

Стретчинг - вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Ритмопластика - движения, выполняемые под музыку, приносящие физическое и духовное здоровье, радость.

Динамические паузы - короткая разминка среди занятия. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры. Могут быть использованы как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр .

Релаксация - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.





Гимнастика как здоровьесберегающая технология

Гимнастика пальчиковая - комплексы упражнений для пальцев рук, способствующие развитию мелкой моторики. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

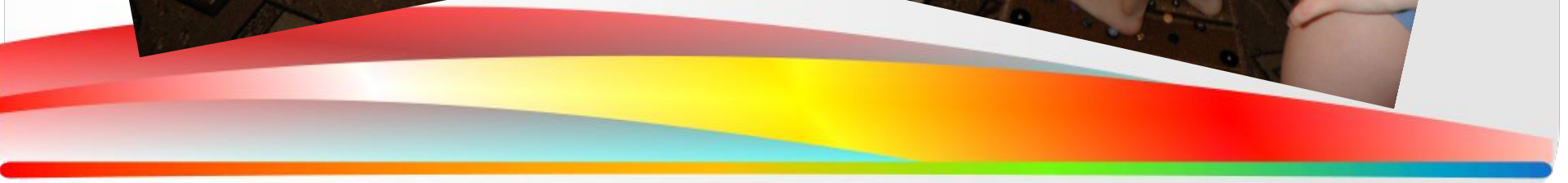
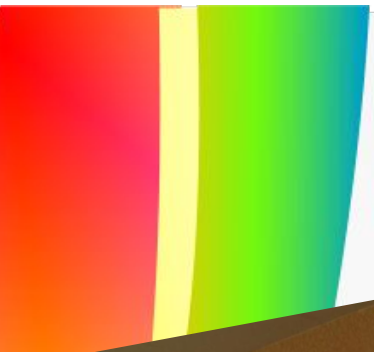
Гимнастика для глаз - комплексы упражнений для сохранения зрения. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная - это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний.

Гимнастика бодрящая - комплексы упражнений после сна, позволяющий детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

Гимнастика корригирующая - один из видов специальных гимнастик, применяемая для устранения различных нарушений осанки.

Гимнастика ортопедическая - комплексы упражнений для стоп и позвоночника. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.





Массаж как здоровьесберегающая технология

Самомассаж - система приемов механических воздействий на поверхность тела. Проводится в зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. При этом необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

Точечный самомассаж - система приемов выполняемых путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время.

Психо-коррекционные технологии

Арттерапия - вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве, терапия изобразительным творчеством). Проводится сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы. Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий.

Сказкотерапия (психологический метод, предполагающий развитие самосознания через психологическую сказку). Занятия проводят 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.



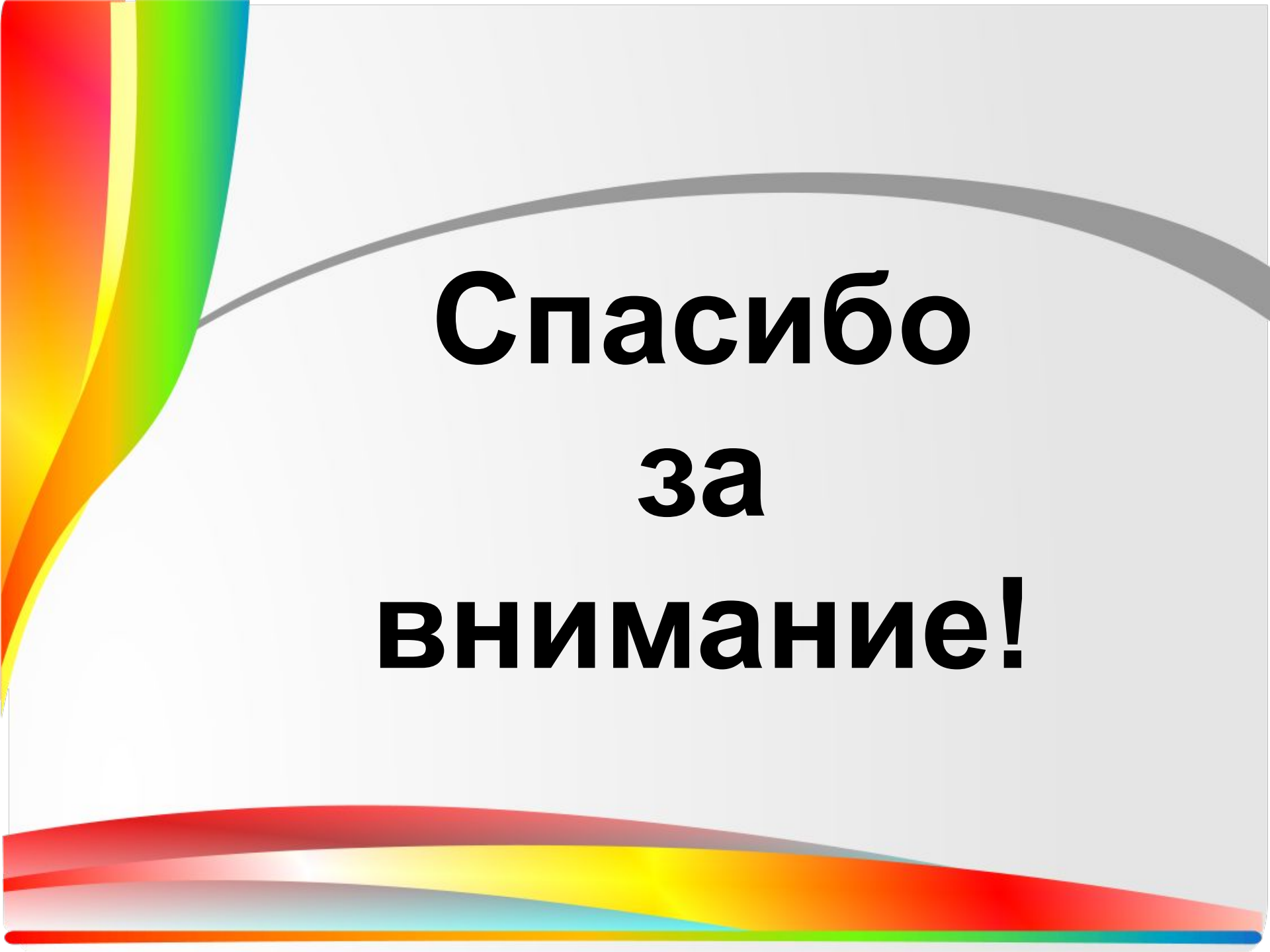
Психо-коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия. Применяются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Технологии воздействия цветом. Проводятся как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДООУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Технологии коррекции поведения. Организуются сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста. Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий.





**Спасибо
за
внимание!**