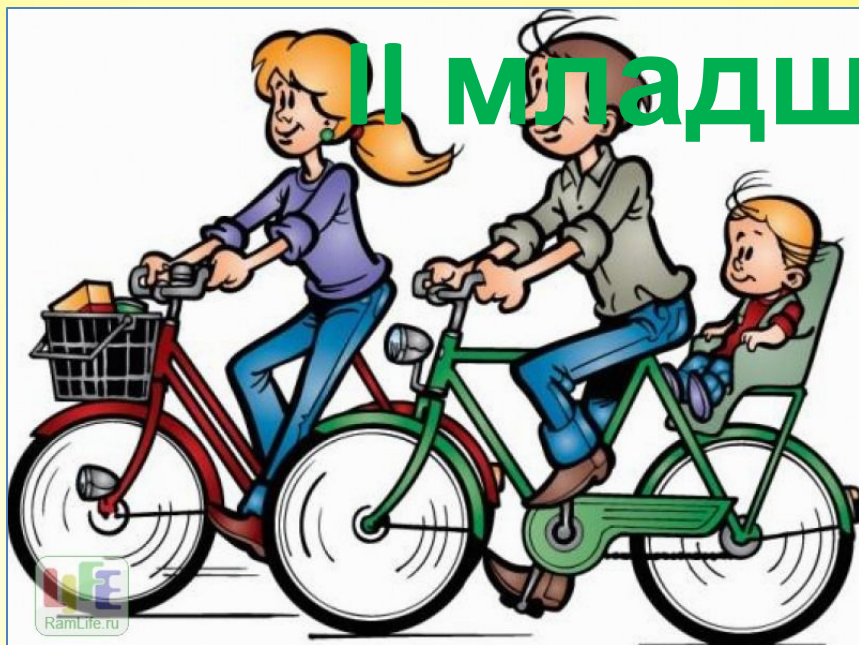


Формирование первичных представлений о здоровом образе жизни у детей

II младшей группы



Подготовили: Саяпина Н.П.
Овсянникова О.С.



Жизнь в двадцать первом веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья детей. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей, должна давать ощутимые результаты. Здоровье детей является абсолютной ценностью и включает в себя три уровня:

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

СОЦИАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ





Подробный анализ и изучение состояния здоровья воспитанников нашей группы показал, что из 33 детей:

- с первой группой здоровья всего 6 человек (18%),**
- вторая группа здоровья зафиксирована у 24 человек (72%),**
- с третьей группой здоровья - 3 человек (9%),**
- с четвертой группой здоровья - 0 человек (0%).**

Поэтому одним из важнейших направлений в нашей работе по улучшению состояния здоровья детей является формирование ценностных установок к своему здоровью, заботы и потребности в здоровом образе жизни






Проблема

Добиться снижения заболеваемости детей невозможно без систематической, планомерной работы по физическому воспитанию; без использования нетрадиционных форм и методов по формированию основ ЗОЖ и организации физической активности детей, взаимодействия с родителями.





Цель: сформировать у детей представления о здоровом образе жизни как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

Задачи:

1. Дать первоначальные простейшие представления о здоровом образе жизни;
2. Формировать первоначальные представления о себе, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека;
3. Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.
4. Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей.



Утренняя гимнастика

*Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно,
Только надо знать,
Как здоровым стать*





НОД

Один из приемов решения задач по формированию основ ЗОЖ



Физические упражнения и подвижная игра

*Нам знакомы все снаряды:
мячики, скакалки,
Чтоб здоровье укреплять
силы нам не жалко*



Нетрадиционная форма оздоровления: самомассаж





Пальчиковая и дыхательная гимнастика



Культурно - гигиенические навыки

*Мы ей пользуемся часто,
Хоть она, как волк,
зубаста.*

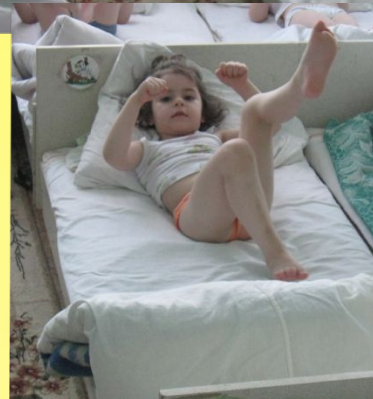
*Ей не хочется кусаться,
Ей бы зубки почесать.*



*Кран откройся,
Нос умойся,
Глаз купайся,
Грязь смывайся.*



Закаливающие формы оздоровления



Ежедневные прогулки – наибольший эффект отдыха, укреплению организма и закаливанию его

Гимнастика после сна – обеспечивает ребенку высокую работоспособность, дает ему ощутимый прилив бодрости



Предметно –развивающая среда

Центр двигательной активности (физкультурный уголок) был оборудован всем необходимым инвентарём (для детей 3-4 лет, игрушками, побуждающими детей к двигательной игровой деятельности (мячи, скакалки, обручи и др.)



Работа с родителями

- родительские собрания, консультации.
- осуществляется также обратная связь – каждый родитель имеет возможность высказать своё пожелание, предложение или задать интересующие их вопросы.



Таким образом, реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в нашей группе мы осуществляем через НОД, режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.





ВЫВОД

Углубленно работая по данному направлению, мы решаем главную задачу – сохранение и развитие здоровья детей. Мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми



Спасибо за внимание!

Желаем всем крепкого здоровья!