

# Формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников через познавательное развитие



Богданова Татьяна Борисовна  
воспитатель  
Детский сад «Родничок» г.Кондрово

# Я.А. Коменский

«Кто-то сказал, что нужно молить  
богов о том,  
чтобы в здоровом теле был  
здоровый дух.

Нужно, однако, не только  
молиться, но и трудиться!»

# Здоровье = 100%

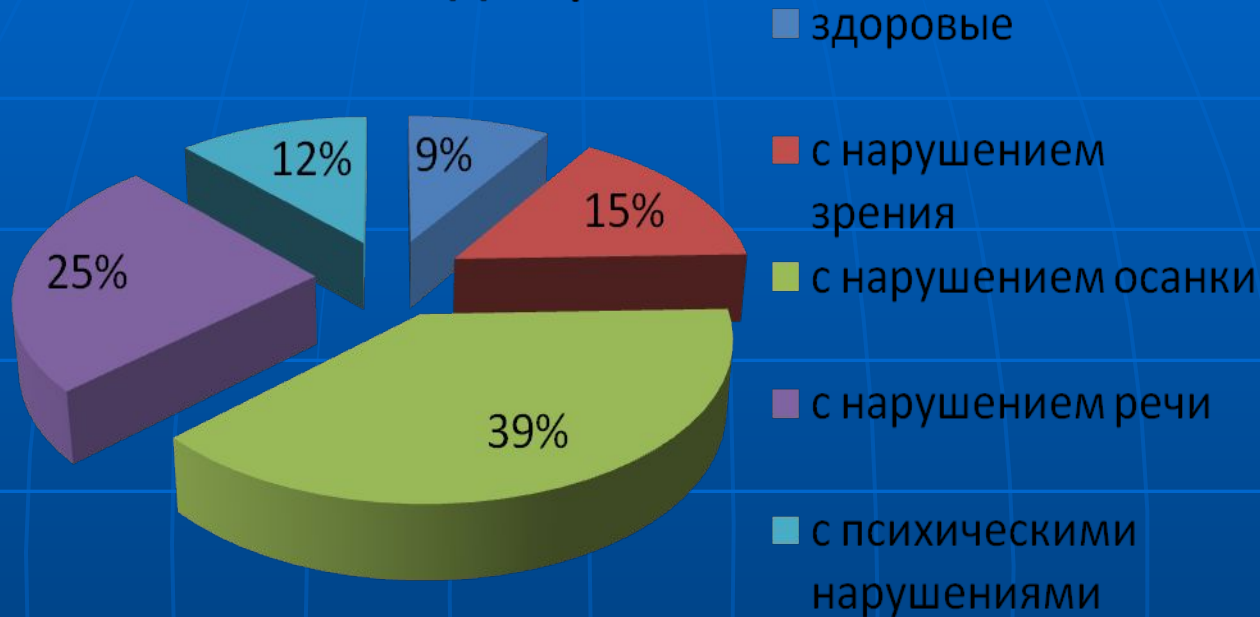
- \* 10% - деятельность системы здравоохранения;
- \* 20% - наследственные факторы;
- \* 20% - состояние окружающей среды;
- \* 50% - образ жизни человека.

# Актуальность

Проблемы сохранения здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны.

В федеральном государственном образовательном стандарте огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие любого общества. Однако, согласно данным Минздрава РФ, сегодняшнее состояние здоровья детей и подростков вызывает серьёзную тревогу: количество абсолютно здоровых детей за последнее десятилетие снизилось с 23% до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания с 16% до 17,3%, приблизительно 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата- нарушение осанки, плоскостопие. У 20-30% детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления.

## Диаграмма



Поэтому формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду и необходимо помнить, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

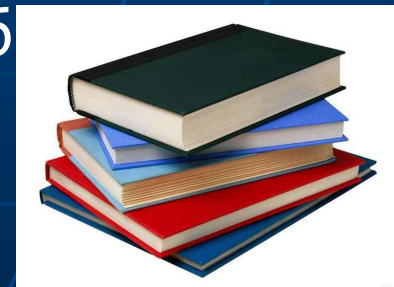
Одной из основных целей дошкольного учреждения является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников.

Основным из средств реализации этой цели является формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ).

# Нормативно – правовая ОСНОВА

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 «Об образовании в РФ»
- Федеральный Государственный образовательный стандарт ДО от 17.10.2013
- Санитарные нормы и правила

Теоретические основы здоровьесберегающего сопровождения в ДОУ освещались: Н.М. Амосовым,, Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стерненой, Л.Ф. Тихомировой, Л.А. Об М.Ю. Картушиной.



## Цель :

*формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через познавательное развитие.*

## Задачи:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
2. Способствовать развитию познавательного интереса к своему организму и его возможностям.
3. Развивать у ребенка готовность самостоятельно и эффективно решать задачи по сохранению здоровья.
4. Воспитывать культурно-гигиенические навыки, потребность быть здоровым .





## Познавательное развитие

Познавательное развитие дошкольника – это важная составная часть его общего развития, подготовки к школе и дальнейшей взрослой жизни. Этот сложный процесс предполагает формирование познавательных интересов, накопления разнообразных знаний и умений, овладению речью. Познавательное развитие неотъемлемо связано со здоровым образом жизни.



# Центр сохранения здоровья «Советы доктора Айболита»



# Проект «Азбука здоровья»

1 блок «Если хочешь быть здоров»

2 блок «Я познаю себя»



3 блок «Здоровое питание»

4 блок «Безопасный мир»



# Здоровьесберегающие технологии

дыхательная гимнастика, самомассаж, физкультминутки, гимнастика после сна





# Подвижные игры на прогулке





# Зимние Олимпийские игры





# Летние олимпийские игры





# Сюжетно – ролевые игры



# Экскурсия в медицинский кабинет





# НОД «Путешествие по городу чистоты и порядка»



# Сотрудничество с родителями





« Я не боюсь еще и еще раз сказать:  
забота о здоровье детей –  
важнейшая работа воспитателя.»

**В.А.Сухомлинский**



# Список литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход// Школа здоровья. 2005.
2. Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов, дошкольных учреждений и родителей. – М.: Мозаика - синтез, 2013.
3. Голицина Н.С. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: Изд-во «Скрипторий 2003», 2007.
4. Карелова Т.Г. Формирование ЗОЖ. Изд-во Учитель, 2009.
5. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада .- М.: Ц Сфера, 2004.
6. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. –М.: АРКТИ, 2007
7. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемы и пути оптимизации. Материалы всероссийского совещания.- М.: Гном и Д., 2001.
8. «Росточки», программа физического воспитания валеологической направленности для детей 2-10 лет /автор-составитель Баландина Н.Ю .- Пермь: Изд-во ПОИПКРО, 2000.

Электронные образовательные ресурсы:

<http://www.moi-detsad.ru>

<http://www.kindereducation.com/>

<http://vospitatel.com.ua/>

