

работы по
приобщению
ДОШКОЛЬНИКОВ К
здоровому образу
ЖИЗНИ

Создание представлений о здоровом образе жизни

- Основная идея – здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

Формирование представлений о здоровом образе жизни включает следующие разделы:

- Режим дня
- Воспитание культурно-гигиенических навыков
- Питание
- Закаливание
- Организация двигательного режима
- Воспитание положительных эмоций
- Работа с родителями

Режим дня

- *Формировать первые представления о режиме дня.*
- *Формировать понятия о значении режима дня.*
- *Формировать понятия о важности соблюдения режима дня.*
- *Сформировать осознанное отношение к соблюдению режима дня.*

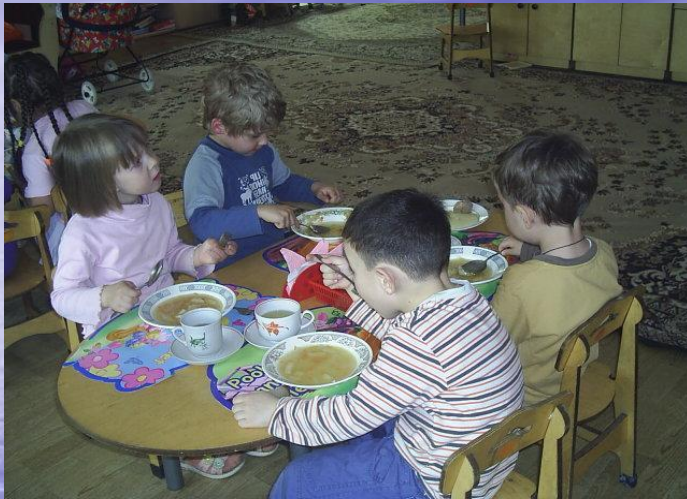
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ

- Дидактические игры
- Игровые упражнения
- Беседы
- Рисование
- Составление рассказов

Воспитание культурно-гигиенических навыков

| | | |
|--|---|---|
| Младший дошкольный возраст | <p>Формировать первые представления о том, как и зачем мыть руки. Лицо, уши.</p> <p>Пользоваться расческой и носовым платком.</p> | <p>Уголок здоровья. <u>Д.И.</u> <u>Сюжетные картинки.</u></p> <p><u>Альбом:</u> «Потешки».</p> |
| Средний дошкольный возраст | <p>Формировать представления о необходимости соблюдения гигиенических правил</p> | <p>Уголок здоровья. <u>Д.И.</u> <u>Сюжетные картинки</u> «Чищу зубы», «пользуюсь платком». <u>Книги, Альбом:</u> «Потешки и загадки».</p> |
| Старший дошкольный возраст | <p>Формировать знание названий гигиенических процедур, их назначение.</p> | <p><u>Сюжетно-ролевые игры</u> «Салон красоты»: - мыло, полотенце, шампунь, кремы</p> |
| Подготовительная к школе группа | <p>Формировать знание названий гигиенических процедур, их назначение.</p> | <p>Уголок здоровья. <u>Д.И.</u> <u>Сюжетные картинки</u> «Чищу зубы», «пользуюсь платком».</p> |

Питание



- **Формировать у детей вкусы и привычку к правильному, здоровому питанию.**

- **Формировать первые представления о поведении за столом во время приема пищи.**



Принципы организации питания

- Выполнение режима питания;
- Гигиена приёма пищи;
- Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания, в т.ч. и от родителей (спонсорская помощь);
- Эстетика организации питания (сервировка);
- Индивидуальный подход к детям во время питания;
- Правильность расстановки мебели.

Основные факторы закаливания:

- Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- Закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

В детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- Соблюдение температурного режима в течение дня;
- Правильная организация прогулки и её длительность;
- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей;
- Облегчённая одежда для детей в д/саду;
- Сон с обнаженным торсом;
- Дыхательная гимнастика после сна;
- Мытьё прохладной водой рук по локоть;
- Комплекс контрастных закаливающих процедур по дорожке "здоровья" (тактильные дорожки);
- Обливание ног водой с постепенным снижением температуры.

Закаливание

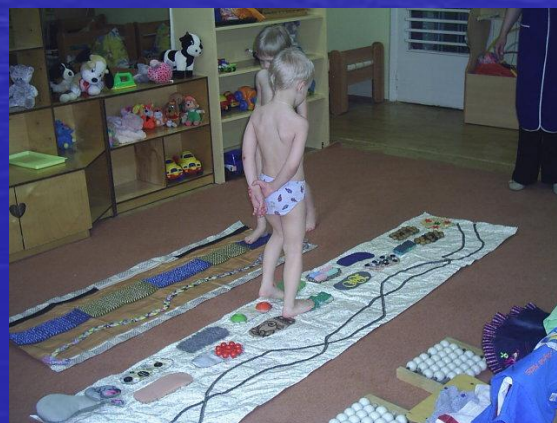
Обливание ног и умывание
прохладной водой



Гимнастика после сна



Ходьба по тактильным дорожкам



Дыхательная гимнастика



Организация рациональной двигательной активности

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду

- Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
- Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы. Занятия строить с учётом группы здоровья (подгрупповые).
- Медицинский контроль за физическим воспитанием.
- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Для развития целостного понимания ценности здоровья с детьми проводятся занятия по валеологии, которые строятся по следующему алгоритму:

- Первоначальное сообщение доступных ребенку знаний и представлений о способах укрепления и сохранения здоровья.
- Обогащение знаний детей через беседу, чтение познавательной литературы.
- Уточнение знаний детей в дидактической игре, опытно-экспериментальной деятельности.
- Закрепление знаний в сюжетно-ролевой игре, интегрированных занятиях по развитию речи, изобразительной деятельности.
- Диагностика усвоенных знаний, умений и навыков.

Работа с педагогами

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы “Здоровье” и т.д.
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте.

Работу с педагогами условно делим на 3 блока :

I блок: Состояние образовательного процесса и состояние здоровья.

- разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты);
- диагностика состояния здоровья всех возрастных групп;
- диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания;
- создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экологическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

II блок: Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей.

- подготовка и переподготовка квалификационных специалистов (инструкторов по физической культуре, психологов);
- разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции;
- пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно-информационной литературы, радиопередачи и т. д.).

III блок: Оценка эффективности мероприятий направленных на улучшение состояния здоровья:

- создание методов оценки социально-психологической и экономической эффективности программы. Задачи программы ориентированы на комплексное решение проблем сохранения и укрепления здоровья детей, включают в себя:
- внедрение современных методов мониторинга здоровья;
- разработка систем физического влияния, основанных на индивидуально-психологическом подходе;
- внедрение новых технологий и методов коррекции и реабилитации в учреждениях для детей с различными видами нарушений в физическом и психическом развитии, а также систему их социального сопровождения после выпуска из учреждения;
- обеспечение методической и дидактической литературы специалистов, повышающих свою профессиональную квалификацию.

Работа с родителями

- **Повышение педагогической культуры родителей.**
- **Пропаганда общественного дошкольного воспитания.**
- **Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.**
- **Установка родителей на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.**
- **Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, через психологические тренинги, консультации, семинары.**
- **Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.**
- **Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.**

формы работы с родителями

- Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Дни открытых дверей.
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).
- Совместные занятия для детей и родителей.
- Круглые столы с привлечением специалистов д/сада (логопеда, инструктора по физическому воспитанию, психолога, медицинскую сестру, врача).
- Организация совместных дел.

- **Главная задача родителей и педагогов МДОУ – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки,**