



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО  
ВИДА  
ВТОРОЙ КАТЕГОРИИ № 32.**



Опыт работы по привитию  
здорового образа жизни у детей  
дошкольного возраста

**воспитателя первой  
квалификационной категории  
МБДОУ д/с № 32  
Коломоец Л.И.**

# Проблема:

Последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья подрастающего поколения. И поэтому все понимают, что необходимо с дошкольного возраста научить ребенка самостоятельно заботиться о своем здоровье и в современной методической литературе данному вопросу уделяется большое внимание, но все дети разные и именно поэтому необходимо найти индивидуальный подход к каждому ребенку, заинтересовать его, побудить желание заботиться о своем здоровье



**Цель:**

Создавать условия для формирования у ребенка позиций созидателя в отношении своего здоровья.

.

# Задачи:

- Формировать потребность в здоровом образе жизни.
- Формировать представление детей о зависимости здоровья, от двигательной активности и закаливания.
- Воспитывать сознательное отношение к собственному здоровью и использовать доступные способы его укрепления.
- Расширять у детей представления и знания об организме человека и его возможностях.
- Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека, закреплять представление о духовно-нравственных основах здоровья.



Создание системы работы по привитию норм ЗОЖ в нашем ДОУ  
**1 этап:** изучение НПД дошкольного образования, инновационных программ, технологий, методических рекомендаций педагогов занимающихся разработкой данной проблемы (В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров, Н.А. Авдеева).

**2 этап:** разработка модели совместной работы участников образовательного процесса по интеграции образовательных областей для привития здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

**3 этап:** создание условий для формирования представлений детей о себе и навыках здорового образа жизни, разработка перспективного плана, подбор методов и приемов и т.д.

**4 этап:** определение результативности представления детей

В основном документе дошкольного образования ФГТ указанная проблема решается освоением образовательной области: «Здоровье»,

## **Содержание психолого-педагогической работы в дошкольном возрасте**

**Сохранение и укрепление  
психического и физического  
здоровья детей**



**Воспитание культурно-  
гигиенических навыков**

**Формирование начальных  
представлений о здоровом  
образе жизни и правилах  
безопасного поведения**

Для успешного  
решения проблемы  
необходимо  
соблюдать принцип  
интеграции  
образовательной  
области «Здоровье»  
с другими  
образовательными  
областями

- Здоровье
- Физическая культура
- Познание
- Коммуникация
- Труд
- Безопасность
- Музыка
- Чтение художественной литературы
- Социализация
- Художественное творчество

Привитие норм  
ЗОЖ





Для привития ребенку норм ЗОЖ необходимо создать оптимальную здоровьесберегающую среду, что позволит успешно добиться положительных результатов в данной проблеме

## Основные условия обеспечения здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении

1. **Коррекция эмоциональных детско-родительских отношений.**
2. **Создание в детском саду комфортной эмоциональной среды через обеспечение системы положительных взаимоотношений между:**
  - педагогами и родителями;
  - педагогом и детьми;
  - детьми в группе.
3. **Активная позиция педагога в самосовершенствовании, в деятельности, направленной на укрепление собственного здоровья.**
4. **Создание условий для доброжелательных взаимоотношений детей со сверстниками.**
5. **Обеспечение базовой потребности ребенка в движении.**

На основании изученных документов была разработана

**Модель совместной деятельности педагога с детьми в режимных моментах с использованием различных видов деятельности в основу которых положена игровая мотивация**



<i>Работа утром:</i>	<i>Образовательная деятельность:</i>	<i>Прогулка:</i>	<i>Дневной сон:</i>	<i>Пробуждение после сна:</i>	<i>Работа вечером:</i>	<i>Работа родителей с детьми:</i>
Утренний прием детей на улице, игры. Проведение утренней гимнастики и физкультурных занятий в облегченной форме одежды. Обтирание тела жесткой варежкой. Минутка всестороннего ознакомления с фруктами и злаками. Полоскания горла травяными и солевыми растворами.	с элементами ЗОЖ, физминутки, психогимнастика, посещение фитобара, бассейна.	походы, экскурсии, работа на участке цветнике. Игры с водой, песком, снегом. Наблюдение.	минутки релаксаций, сон с доступом свежего воздуха.	гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры: умывание и обливание рук по локтевой сустав, прохладной водой. Ходьба босыми ногами по рефлексорным дорожкам.	беседы и дидактические игры по теме ЗОЖ. Свободная продуктивная деятельность.	совместные походы, развлечения, посещение спортивных кружков, праздники, прогулки, оздоровительные игры.

# ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ПРИВИТИЮ НОРМ ЗОЖ В МБДОУ

Беседы педагога о ЗОЖ(проблемные ситуации)  
Чтение худ.и познавательной



Просмотр познавательных передач



Проведение непосредственно образовательной деятельности по теме ЗОЖ



Физкультурные непосредственная образовательная деятельность

Системное выполнение гигиенических процедур, Закаливание, Гимнастика пробуждения, хождение по рефлексорным дорожкам



# Игровая деятельность по теме ЗОЖ, ОБЖ



## Работа с родителями

**Базисом здоровья ребенка является его эмоциональное благополучие, поэтому именно коррекция детско-родительских отношений стала первым шагом на пути решения нашей задачи**

**Единственный возможный путь в реальном эмоциональном сближении родителей и детей – это включение их в разнообразную совместную деятельность: игровую, изобразительную, трудовую, проектную, музыкальную и другие.**



# СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ

*Создаются благоприятные условия не только для физического развития, укрепления здоровья всех участников, но и для формирования между родителями и детьми отношений основанных на любви, взаимопонимании, творчестве*



## **«Здоровый педагог – здоровые дети».**

**Педагог на личном примере показывает детям как хорошо быть здоровым. Реализация этой идеи предполагает организацию системы оздоровительной работы в образовательном учреждении не только с детьми, но и с педагогами.**

**В систему оздоровительной работы входят такие формы и методы как:**

- совместные туристические походы,**
- оздоровительная гимнастика,**
- хоровое пение,**
- беседы с врачами,**
- психологические тренинги,**
- танцы и др.**

