

# ***ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКА***

**Инструктор по физической культуре:**

**Витко Е.А.**

**МКДОУ «ЦРР-Пригородный детский сад».**

**2018 год.**

# План

- Система работы по формированию ценности здорового образа жизни у дошкольников
- Воспитание здорового образа жизни дошкольников
- Здоровьесберегающие технологии в ДОУ, методология, анализ, опыт применения

- ❑ **основная образовательная программа** – свобода и ответственность
- ❑ **воспитатель** – обеспечивает достижение требований в виде целевых ориентиров дошкольного образования
- ❑ **заведующий ДОО** – организует образовательный процесс, формирует вариативную образовательную среду ДОО, распределяет ресурсы для достижения наилучшего результата
- ❑ **родители, органы общественно-государственного управления** – активные участники организации образовательного процесса

# **ФГОС- НОВАЯ ПАРАДИГМА ОБРАЗОВАНИЯ**

**« Забота о здоровье — это  
важнейший труд воспитателя. От  
жизнерадостности, бодрости  
детей зависит их духовная  
жизнь, мировоззрение,  
умственное развитие, прочность  
знаний, вера в свои силы»**

**В. А. Сухомлинский**

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

1. **Здоровье** – это состояние полного **ФИЗИЧЕСКОГО, УМСТВЕННОГО, ПСИХИЧЕСКОГО** и **СОЦИАЛЬНОГО** благополучия,

а не только отсутствие болезней или немощи, недомогания (определение ВОЗ)



# Содержание образовательной области «Физическое развитие»

- Приобретение опыта двигательной деятельности (развитие физических качеств);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- Формирование целеустремлённости и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

## Цель

- *гармоничное физическое развитие*
- *формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой*
- *формирование основ здорового образа жизни*

## Задачи

### Оздоровительные

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма
- всестороннее физическое совершенствование функций организма
- повышение работоспособности и закаливание

### Образовательные

- формирование двигательных умений и навыков
- развитие физических качеств
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

### Воспитательные

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

# Направления физического развития:

## Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

## Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

**ЦЕЛЬ**

**ЗАДАЧИ**

## Принципы физического развития

### Дидактические

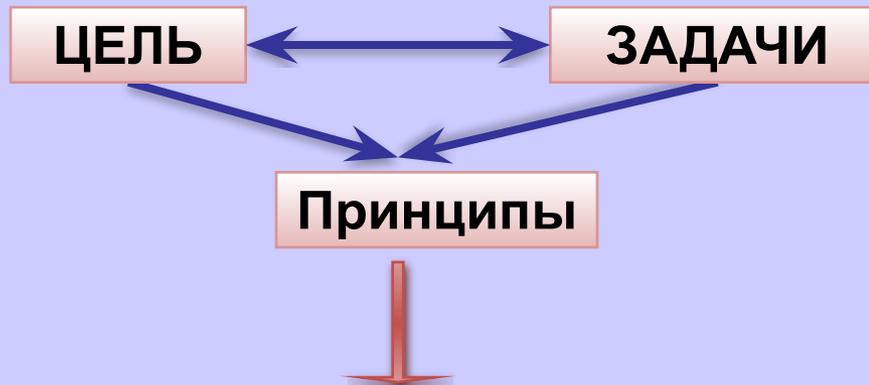
- Систематичность и последовательность
- Развивающее обучение
- Доступность
- Воспитывающее обучение
- Учет индивидуальных и возрастных особенностей
- Сознательность и активность ребенка
- Наглядность

### Специальные

- непрерывность
- последовательность наращивания тренирующих воздействий
- цикличность

### Гигиенические

- Сбалансированность нагрузок
- Рациональность чередования деятельности и отдыха
- Возрастная адекватность
- Оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания



## Методы физического развития

### Наглядный

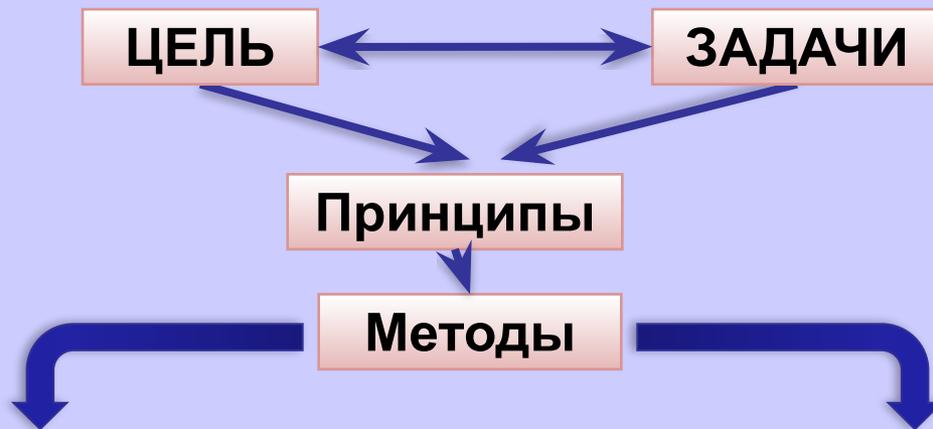
- **Наглядно-зрительные приемы** (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)
- **Наглядно-слуховые приемы** (музыка, песни)
- **Тактильно-мышечные приемы** (непосредственная помощь воспитателя)

### Словесный

- Объяснения, пояснения, указания
- Подача команд, распоряжений, сигналов
- Вопросы к детям
- Образный сюжетный рассказ, беседа
- Словесная инструкция

### Практический

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме



### Средства физического развития

- Двигательная активность, занятия физкультурой
- Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)
- Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

### Формы физического развития

- Физкультурные занятия
- Занятия по плаванию
- Закаливающие процедуры
- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры
- Корригирующая гимнастика
- Физкультминутки
- Гимнастика пробуждения
- ЛФК
- Физкультурные упражнения на прогулке
- Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования
- Ритмика
- Кружки, секции
- Музыкальные занятия
- Самостоятельная двигательнo-игровая деятельность детей

# Цели и задачи

Цели	Задачи
Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей и формировать привычку к здоровому образу жизни	Обеспечивать охрану здоровья
	Способствовать физическому развитию
	Способствовать физиологическому развитию
	Формировать основы здорового образа жизни
Способствовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребенка	Способствуя становлению <b>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>
	Способствуя становлению <b>СОЗНАНИЯ</b>
	Закладывать основы <b>ЛИЧНОСТИ</b>
Обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства	Создавать атмосферу эмоционального комфорта
	Создавать условия для творческого самовыражения
	Создавать условия для участия родителей в жизни группы
	Организовывать общие события жизни группы

# ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКА

- **Основные аспекты деятельности:**
- Воспитательный
- Психологический
- Образовательно-обучающий
- Профилактический
- Досуговый

# ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКА

## Формы педагогического воздействия

- **Сказка:**

1. Представляет ребёнку мотив развития, обозначая в метафорической форме конфликт главного героя.
2. Создаёт в образной форме ситуации, которые переживаются ребёнком и формируют характер личности.
3. Представляет ценности здорового образа жизни метафорически в поступках и победах героя.
4. При гармоничном прохождении ребёнком основных маршрутов сказки у него вырабатываются устойчивые представления о ценностях.

- **Игра**

- 1. Уникальное средство благополучного развития дошкольника.

**«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПин 2.4.1.2660-10», утверждённые с 22. 07. 2010года включают требования:**

- К земельному участку (игровые площадки –индивидуальные для каждой группы из расчета не менее 7,2 кв.м на одного ребёнка в ясельной группе и не менее 9 кв. м на одного ребёнка в остальных группах).
- К планировочной структуре здания, отделке и оборудованию помещений (столы для занятий устанавливаются вблизи светонесущих стен при обязательном левостороннем освещении рабочего места для - праворуких и правостороннем –для леворуких детей).
- К естественному и искусственному освещению, отоплению, вентиляции (температура воздуха и кратность воздухообмена).
- К санитарному содержанию помещений и организации питания.
- К медицинскому обеспечению и оценке состояния здоровья детей (оценка физического развития два раза в год, комплексная оценка здоровья – один раз в год).
- К организации режима дня, учебных занятий и физического воспитания.
- К соблюдению санитарных правил.

# О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения

(письмо МО РФ от 14 марта 2000г. № 65/23-16)

При построении образовательного процесса следует устанавливать соответствующую нагрузку непрерывной непосредственно образовательной деятельности :

1. Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет непосредственно образовательная деятельность должна составлять не более 1,5 в неделю (игровая, музыкальная, речевая, двигательная).  
Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 10 минут.
2. Максимально допустимый объём недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ составляет:
  - в младшей группе (дети четвёртого года жизни) – 2 часа 45 минут;
  - в средней группе (дети пятого года жизни) – 4 часа;
  - в старшей группе (дети шестого года жизни) – 6 часов 15 минут;
  - В подготовительной (дети седьмого года жизни) – 8 часов 30 минут.
3. Продолжительность непрерывной непосредственной образовательной деятельности составляет:
  - Для детей 4-го года жизни – не более 15 минут;
  - Для детей 5-го года жизни – не более 20 минут;
  - Для детей 6-го года жизни – не более 25 минут
  - Для детей 7-го года жизни – не более 30 минут
4. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.
5. Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла должна занимать не менее 50% общего времени, отведённого на непосредственно образовательную деятельность.

# Оценка состояния здоровья дошкольников осуществляется по следующим направлениям:

- **физическое развитие** – это совокупность морфологических и функциональных признаков, позволяющих определить запас физических сил, выносливости и работоспособности организма;
- **развитие движения** – это отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребёнка: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость;
- **уровень зрелости нервных процессов** (возбуждения и торможения);
- **психическое развитие** (концентрация и объём внимания, сформированность мышления);
- **адаптационные возможности** (анализ межличностных отношений).

# Формы работы с родителями

- Родительские собрания
- Беседы с родителями
- Консультации
- Совместные праздники детей и родителей
- Совместные спортивные соревнования детей и родителей
- Занятия с родителями «Растим здорового ребёнка»
- Заседания клуба «Школа молодых матерей»

# Формирование ценности здорового образа жизни

- **Образ жизни**, по латыни «модус вивенди», - это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды.
- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) направлен на сохранение, укрепление и формирование собственного здоровья.
- Характеристики здорового образа жизни (ЗОЖ) зависят от пола, возраста, состояния здоровья.
- Факторы обеспечивающие возможность для ЗОЖ:
  1. Способность к рефлексии и самоограничению;
  2. Состояние различных видов пространства (климатической зоны, общества, окружающей среды, жилища);
  3. Рациональна организация питания и двигательной активности;
  4. Возрастной режим труда и отдыха.

# Здоровый образ жизни

- Ценностные компоненты здорового образа жизни дошкольников:
  - оптимальный двигательный режим;
  - рациональное питание;
  - личная гигиена;
  - положительные эмоции;
  - отказ от вредных привычек;
  - закаливание.

**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.**

# **Виды современных здоровьесберегающих технологий:**

- 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья**
- 2. Технологии обучения здоровому образу жизни**
- 3. Коррекционные технологии**

# Здоровьесберегающие технологии

**Технология** – научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов

**Здоровьесберегающие технологии** – это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников

## Медико-профилактические

- ✓ организация мониторинга здоровья дошкольников
- ✓ организация и контроль питания детей
- ✓ физического развития дошкольников
- ✓ закаливание
- ✓ организация профилактических мероприятий
- ✓ организация обеспечения требований СанПиНов
- ✓ организация здоровьесберегающей среды

## Физкультурно-оздоровительные

- ✓ развитие физических качеств, двигательной активности
- ✓ становление физической культуры детей
- ✓ дыхательная гимнастика
- ✓ массаж и самомассаж
- ✓ профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки
- ✓ воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

**Медико-профилактические**  
здоровьесберегающие технологии



**Физкультурно-оздоровительные**  
здоровьесберегающие технологии



## **Психологическая безопасность**

Комфортная организация режимных моментов

Оптимальный двигательный режим

Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок

Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми

Целесообразность в применении и приемов и методов

Использование приемов релаксации в режиме дня



## **Оздоровительная направленность образовательного процесса**

Учет гигиенических требований

Создание условий для оздоровительных режимов

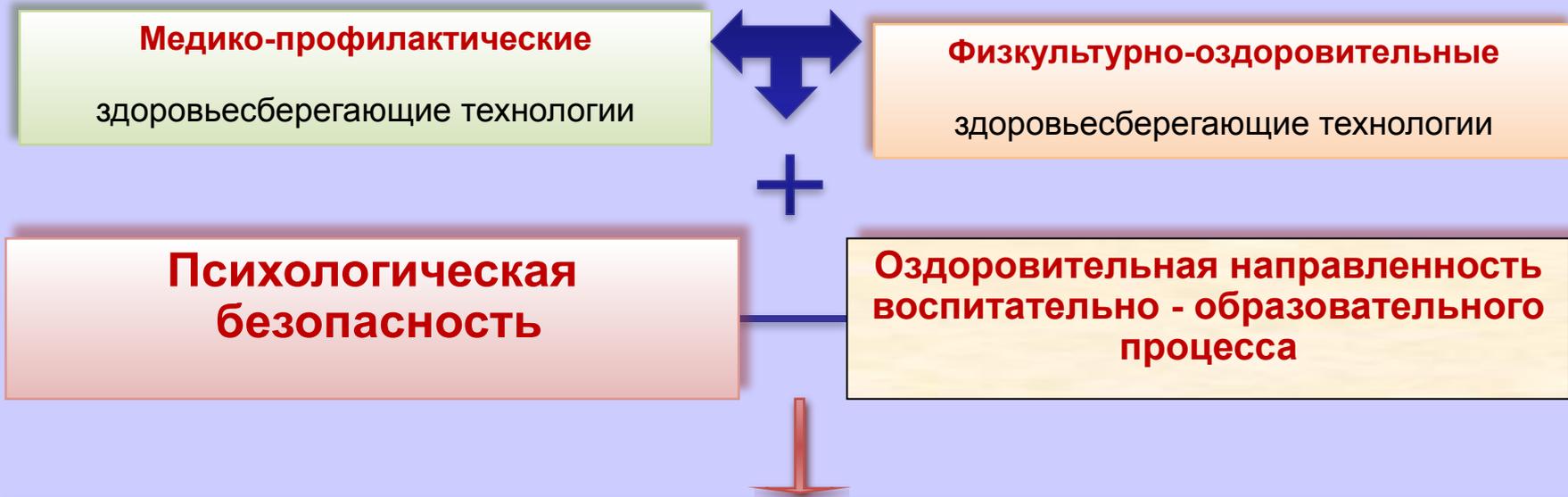
Бережное отношение к нервной системе ребенка

Учет индивидуальных особенностей и интересов детей

Предоставление ребенку свободы выбора

Создание условий для самореализации

Ориентация на зону ближайшего развития



## Виды здоровьесберегающих технологий

### Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- стретчинг
- ритмопластика
- динамические паузы
- подвижные и спортивные игры
- релаксация
- различные гимнастики

### Технологии обучения здоровому образу жизни

- физкультурные занятия
- проблемно-игровые занятия
- коммуникативные игры
- занятия из серии «Здоровье»
- самомассаж
- биологическая обратная связь (БОС)

### Коррекционные технологии

- арттерапия
- технологии музыкального воздействия
- сказкотерапия
- цветотерапия
- психогимнастика
- фонетическая ритмика

# Технологии сохранения и стимулирования здоровья

1. Стретчинг — это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки.

*Ритмопластика -  
является  
музыкально-  
ритмическим  
психотренингом*



# Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

- Система организационных и содержательных действий по созданию условий для сохранения, укрепления и формирования здоровья и ЗОЖ составляет базу здоровьесберегающих технологий.
- Виды здоровьесберегающих технологий:
  1. По характеру действия на ребенка:
    - 1.1. Защитно-профилактические;
    - 1.2. Компенсаторно-нейтрализующие;
    - 1.3. Стимулирующие;
    - 1.4. Информационно-обучающие.
  2. По функциональному назначению :
    - 2.1. Организационно-педагогические;
    - 2.2. Психолого-педагогические,
    - 2.3. Учебно-воспитательные.

# Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

## Обеспечивают формирование:

- Ценностного отношения к своему здоровью.
- Культуры общения, поведенческой культуры в быту и экстремальных ситуациях.

## Здоровьеформирующие технологии включают такие направления как:

- Игротерапия (сюжетно-ролевые игры).
- Сказкотерапия (чтение и сочинение сказок).
- Куклотерапия (создание кукол и кукольный театр).
- Музыкотерапия(хоровое пение, слушание музыки, игра на музыкальных инструментах).
- Театротерапия (театролезованные представления).
- Водотерапия (игры с водой, игры в воде, закаливание ).
- Пескотерапия (игры с песком).

# Методическое обеспечение

- Здоровьесберегающие технологии в младшей группе – уроки Мойдодыра.
- Здоровьесберегающие технологии в средней группе – уроки Айболита.
- Здоровьесберегающие технологии в старшей группе – уроки Знайки.
- Здоровьесберегающие технологии в подготовительной группе – твои первые уроки здоровья.
- Спасибо за внимание.