

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 9 «Сказка» города Лесосибирска»

Формирование здорового образа жизни



Старший воспитатель Петрова О.В.

г. Лесосибирск 2018



«Здоровье – это драгоценность и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной»

Задачи воспитания и развития детей:

- способствовать становлению устойчивого интереса к правилам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- формировать представление о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
- способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек;
- развивать умение элементарно описывать своё самочувствие, умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия;
- развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;
- обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Формы методы и приемы работы:

- просветительские беседы индивидуальные и групповые (для детей и родителей);
- гигиенические процедуры;
- динамические паузы;
- оздоровительные и закаливающие процедуры;
- чтение художественной литературы о гигиенических процессах, режиме дня, опасных для здоровья и жизни ситуациях и правилах поведения в случае их возникновения;
- беседы с привлечением наглядности, рассмотрение с детьми алгоритмов процессов личной гигиены, последовательность режимных моментов;
- дидактические игры: «Здоровые зубы», «Режим дня», «Витамины», «Полезные продукты», «Оденься по погоде», «Помоги другу»;
- рассмотрение картин, иллюстраций о строении человека, здоровом образе жизни;
- прослушивание аудиозаписи тематического литературного материала, тематических детских песен «Зарядка», «Огород», «В гостях у Айболита», «Полезные и вредные привычки»;
- игры драматизации «Айболит», «Мойдодыр» и т.п.;
- организация уголков для сюжетно-ролевых игр: «Аптека», «Больница», «Семья», «Поликлиника»;
- создание игровых проблемных и поисковых ситуаций для проявления здоровьесберегающей компетентности дошкольников: - как поступить? (если заложен нос, горло, «Образовалась царапина», «Прищемил палец» и т.п.);

Режимные моменты



**«Играя – оздоравливать,
играя – воспитывать, играя – развивать»**



В рамках непосредственно образовательной деятельности



Туристические походы – одна из форм активного отдыха



К Олимпийским вершинам с – ДЕТСТВА



Конкурс творческих плакатов



В рамках музейной педагогики традиции здорового образа жизни:

- - игры (городки, горелки, салки), пропагандирующие подвижный образ жизни и направленные на социализацию ребенка, его нравственное воспитание и познавательное развитие;
- детские потешки ("Водичка-водичка, умой мое личико...", "С гуся вода, с Вани вся худоба...", "Сорока-ворона, кашу варила..." и др.), являющиеся своеобразным методом терапии, помогающей налаживанию отношений между матерью и ребенком, развитию мелкой моторики, следовательно, и речи ребенка, а также помогающие закреплению полезных привычек;
- колыбельные песни, в которых явно прослеживаются элементы психологических установок, являющихся фундаментом здоровой личности;
- различные обереги (кукла Кормилка, кукла Сонница и др), несущие в себе часть материнских рук как важного фактора формирования психологического здоровья ребенка;
- организация питания, дающая человеку ответы на вопросы: "Что есть?", "Как есть?", "Когда есть?" (обрядовая еда, которую употребляли в праздники: куличи, крашеные яйца, кутья; особый ритуал приготовления и приема пищи).

Культура здоровья дошкольников в кругообороте праздников, досугов



Витамины на грядке



Спортивные традиции – залог счастливой, дружной семьи



Спортивные соревнования среди дошкольников



Активное участие сотрудников в спортивной жизни



«Кросс нации»



«Спортивные соревнования среди сотрудников дошкольных учреждений»