# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

**Воспитатель**
**Эльбек Ольга Геннадьевна**
**ГБОУ Прогимназия №675 «Талант»**

Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ

# АКТУАЛЬНОСТЬ

- Сегодня здоровье детей далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества
- Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.
- Именно в дошкольном возрасте закладываются основы физического и психологического здоровья, формируются двигательные навыки, создается фундамент для развития духовно-нравственных качеств личности. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

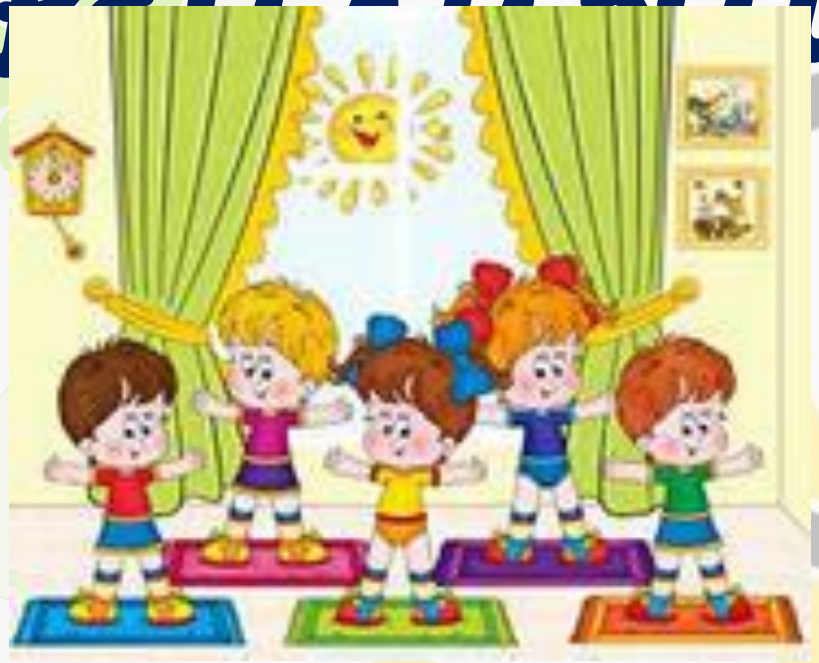
# ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

**создание единой системы взаимодействия педагогов и родителей в области приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.**

# Задачи программы:

- Разработать и осуществить комплекс мер по совершенствованию системы оздоровления детей
- Создать оптимальные условия для воспитания, обучения и развития детей с учетом личностных особенностей
- Создать систему психолого-медико-педагогической и социальной помощи
- содействовать укреплению здоровья;
- формировать представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;
- Формировать у педагогов и детей ответственное отношение к ведению здорового образа жизни

# ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ



1. Принцип целостного подхода к личности ребенка – воспитанника детского сада.

2.Принцип признания уникальности личности, жизни и здоровья ребенка и каждого человека.

3.Принцип опоры на общечеловеческие и общенациональные ценности, гуманитарные основы образовательной деятельности.

4. Принцип социальной справедливости и обеспечение равных возможностей по отношению ко всем воспитанникам детского сада.

5. Принцип профилактической направленности деятельности педагогов и сотрудников детского сада

6. Принцип научности.

7. Принцип природосообразности развития и воспитания детей.

8. Принцип комплексного системного воздействия на здоровье и личность ребенка.

9. Принцип учета региональной в осуществлении профилактической, коррекционной и реабилитационной работы и ее сочетания с научными достижениями других регионов страны.

10. Принцип развивающей направленности деятельности

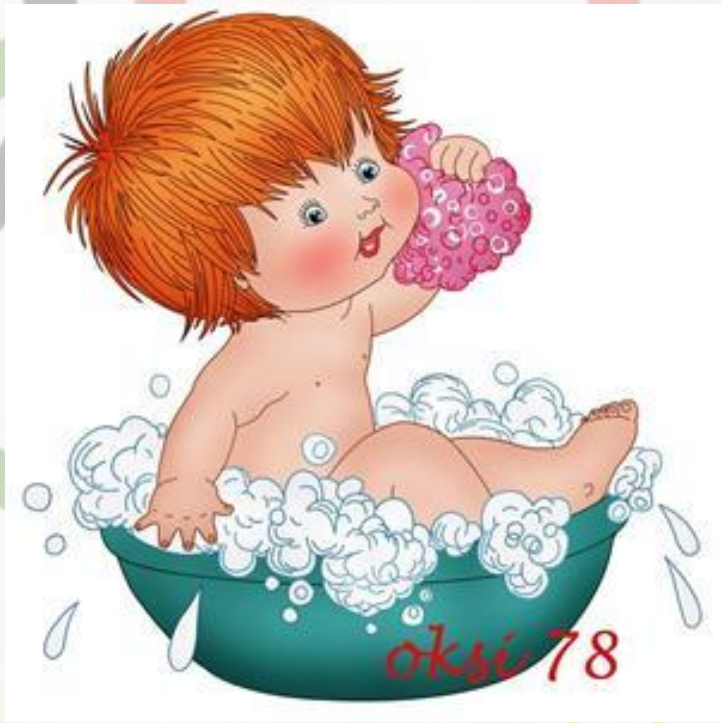
# КОМПОНЕНТЫ

- образование в области здоровья и здорового образа жизни;
- физическое воспитание детей;
- медицинская служба;
- психологическая служба;
- методическая служба;
- организация службы питания;
- служба здоровья персонала детского сада;
- социальные службы;
- создание здоровой среды детского сада;
- вовлечение общественности в процесс формирования культуры здоровья, здорового образа жизни детей и сотрудников детского сада.

# ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ И КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА.

- Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям детского сада.
- Организация и надлежащее выполнение санитарно-гигиенического режима.
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.
- Предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья воспитанников.



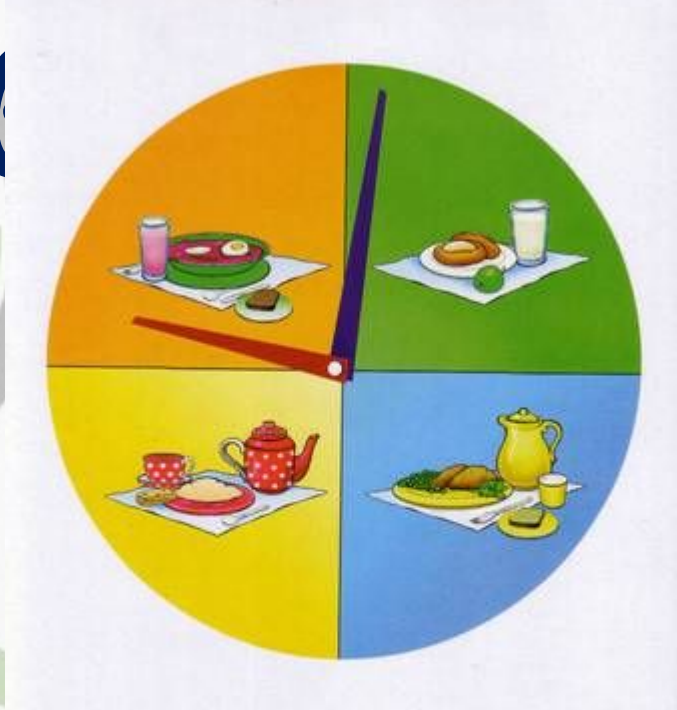
# ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА

- Организация здоровьесберегающей среды ДОУ.
- Определение показателей физического развития, двигательной активности и подготовленности, критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики.

- Изучение передового опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методов и технологий.
- Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
- Пропаганда нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников детского сада.

# УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ

Научно обоснованная, строго регламентированная, оптимально организованная деятельность, которая способствует формированию, сохранению и укреплению здоровья детей. Внедрение в учебно – воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий,



# ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни дошкольников оцениваются в рамках мониторинговых процедур

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПРИОБЩЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ДОУ

**ЗНАНИЯ**

- Знания о строении и функциях отдельных органов и систем их функционирования
- Знания о влиянии физических упражнений на работу органов и систем
- Знания о причинах травматизма и мерах предупреждения
- Знания о [illegible] отрицательных эмоциональных состояниях и других людей
- Знания о взаимоотношениях между людьми и их влиянии на состояние психики
- Семья глазами ребенка, осознание своего места в системе семейных взаимоотношений

**УМЕНИЯ**

- Формирование умений по уходу за телом
- Формирование правильных двигательных умений и навыков
- Формирование умений по оказанию первой помощи себе и другим
- Умение выражать адекватно свои эмоции и чувства, понимать эмоции других
- Умение налаживать контакты со взрослыми и сверстниками
- Умение конструктивно взаимодействовать в различных видах деятельности

**ПОВЕДЕНИЕ**

- Определение норм поведения в специально созданных условиях
- Выработка ситуативного поведения
- Формирование здоровьесберегающего поведения в повседневной жизни
- Выработка механизма эмоциональной регуляции деятельности

# ФОРМЫ И ВИДЫ РАБОТЫ С СЕМЬЁЙ

1. Интерактивная форма
- анкетирование;
- интервьюирование;
- дискуссия;
- круглые столы;
- консультации специалистов.

2. Традиционная форма
- родительские собрания
- семейные спортивные соревнования;
- акции
- вечера развлечений

3. Просветительская форма
- организация клуба «Здоровая семья»;

- выпуск бюллетеней, информационных листков;

- стенд «Здоровье с детства»;

К концу дошкольного детства у большинства детей должна выработаться потребность в здоровом образе жизни, дети должны понимать, что они созидатели своего здоровья. Позиция детей по отношению к зд оровому образу жизни должна включать твердые убеждения и стойкую мотивацию.

**Здоровый образ жизни должен войти у детей в привычку!**