
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ



АКТУАЛЬНОСТЬ

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. В федеральном государственном образовательном стандарте огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие любого общества.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются:

- ✓ приобретение опыта двигательной деятельности*
- ✓ становление целенаправленности, саморегуляции в двигательной сфере*
- ✓ становление ценностей здорового образа жизни, овладение его нормами и правилами*

Педагоги ДОЛЖНЫ научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

• Основные задачи дошкольного учреждения по формированию основ здорового образа жизни у детей

- Повышать активность родителей в совместной деятельности по укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности детей.
- Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности, повышать мотивацию, побуждать детей сознательно относиться к оздоровительным мероприятиям.
- Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности в группе и дома.
- Обогащать детско-родительские взаимоотношения при проведении совместных мероприятий.

Сохранение, укрепление, формирование, саморазвитие здоровья невозможно рассматривать только в аспекте воспитательной работы, поэтому главный акцент в работе мы делаем на интеграцию образования и воспитания и рассматриваем дошкольную организацию как центр интеграции совместной воспитательной деятельности детского сада, семьи, общественных объединений

- **Модель «Здоровьесбережения в детском саду»**
 - **Соблюдение режима дня**
 - **Обеспечение безопасности**
 - **Обеспечение двигательной активности в течении дня**
 - **Воспитание правил личной гигиены**
 - **Закаливание**
 - **Обеспечение полноценного питания**
 - **Организация закаливающих процедур**
 - **Благоприятная психологическая обстановка**
 - **Медицинское сопровождение воспитательно-образовательного процесса**
 - **Пропаганда ЗОЖ**
- **Мониторинг здоровья и физического развития детей**
 - **Дополнительное оздоровительное и физическое образование (секции, кружки и т.п.)**

Алгоритм взаимодействия дошкольной организации и семьи по формированию здорового образа жизни у детей

•Работа с педагогами

- Самосовершенствование педагогов: перестройка мышления на здоровый образ жизни; пополнение собственного багажа теоретических знаний (анатомия, физиология, психология, теория и методика физического воспитания, гигиена и др.); овладение оздоровительными системами и технологиями в области физической культуры; приобретение и закрепление практических навыков здорового образа жизни (зарядка, водные закаливающие процедуры, регулярные пешие прогулки, выполнение дыхательных упражнений и т.п.).

•Работа с родителями

- Проведение теоретико-практических семинаров по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, релаксация, дыхательные системы и т.д.); практических семинаров; семейных соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья»; дней открытых дверей и других мероприятий.

•Работа с дошкольниками

- Формирование адекватных представлений об организме человека (о строении собственного тела); осознание самоценности своей и ценности жизни другого человека; формирование потребности в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни; привитие навыков и гигиены, первой медицинской помощи, умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков; умение сочувствовать, сопереживать.

Условия для формирования привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста

- Предметно-пространственная среда
 -
- Системность использования здоровьесберегающих технологий
 -
 - Работа с родителями

Развивающая предметно – пространственная среда МБДОУ

Игровой комплекс

Спортивная площадка

Спортивный зал

Спортивные уголки

Прогулочные участки

ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Создание системы й активности в течение дня:

утренняя гимнастика (ежедневно);
физкультурные занятия (3 раза в неделю);
музыкально – ритмические занятия (2 раза в неделю);
прогулки с включением подвижных игр;
оздоровительный бег (ежедневно);
пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на занятиях;
оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
эмоциональные разрядки, релаксация;
ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (восхождение);
спортивные досуги, развлечения, праздники;
Дни здоровья (с привлечением родителей);
летняя оздоровительная площадка.

ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДОУ И СЕМЬИ ПО ПРИОБЩЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

• ТРАДИЦИОННЫЕ

- **КОЛЛЕКТИВНЫЕ** (родительские собрания, конференции, круглые столы, тематические консультации, семинары)
- **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ** (беседа, консультация, посещение семьи ребёнка)
- **ИНФОРМАЦИОННО-НАГЛЯДНЫЕ** (информационные материалы на стендах, папки-передвижки, рекомендации, выставки детских работ, выставки фотографий)

• НЕТРАДИЦИОННЫЕ

- **НАГЛЯДНО-ИНФОРМАЦИОННЫЕ** (информационные проспекты, дни открытых дверей, открытые просмотры занятий, стенгазеты, мини-библиотеки)
- **ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ** (анкетирование, социологические опросы, «телефон доверия», «почтовый ящик»)
- **ДОСУГОВЫЕ** (совместные праздники, досуги, участие в походах, экскурсиях, прогулках)
- **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ** (семинар-практикум, родительский клуб, педагогическая гостиная, устный журнал, педагогический час)

Модель здорового ребенка

ФАКТОРЫ

*Здоровое питание, наследственность, экология
полноценный сон, соблюдение режима дня, ЗОЖ,
двигательная активность, прогулки и др.*

ЗДОРОВЬЕ

СЛЕДСТВИЕ (ИНТЕГРАТИВНЫЕ КАЧЕСТВА)

*физически развитый
овладевший культурно-гигиеническими навыками
любопытный, активный
эмоционально-отзывчивый
культурный
интеллектуально развитый*