

# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ



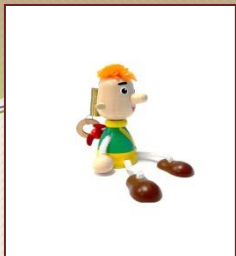
Педагог дополнительного образования  
Курганская Надежда Ивановна

# Актуальность



Определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста; вытекает из необходимости сформировать у воспитанников учреждений современных представлений о роли здорового образа жизни

В современном образовательном процессе жизненно необходимым является определение и создание педагогических условий, которые способствуют утверждению среди дошкольников здорового образа жизни, развитию привычек и навыков здорового образа жизни, развитию мотивации к здоровому образу жизни.



Сформировать у дошкольников основу здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих .

Цель:

сформировать у детей адекватное представление о человеке, о строении собственного тела;

осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека; формировать потребность в физическом самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;

привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;

научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами; ознакомить детей с травмирующими ситуациями, дать представления о правилах ухода за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения). формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

Здоровый образ жизни это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

## Компоненты здоровья

Режим  
дня

Отсутствие  
вредных привычек

Питание



Двигательная  
активность

Профилактика  
болезней,  
закаливание

Благотворительная  
психологическая  
обстановка

**Компоненты ЗОЖ:** -занятия физкультурой, прогулки -рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, - создание условий для полноценного сна - дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, - бережное отношение к окружающей среде, к природе - медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций - формирование понятия "не вреди себе сам".







О определение уровня здоровьесберегающей компетентности дошкольников. Работа началась в 2012 году с тридцатью детьми и продолжалась в 2017 учебном году с этими же детьми.

В начале работы (сентябрь 2012г ) предстояло провести диагностику – определить уровень здоровьесберегающей компетентности дошкольников.

На основе литературы:

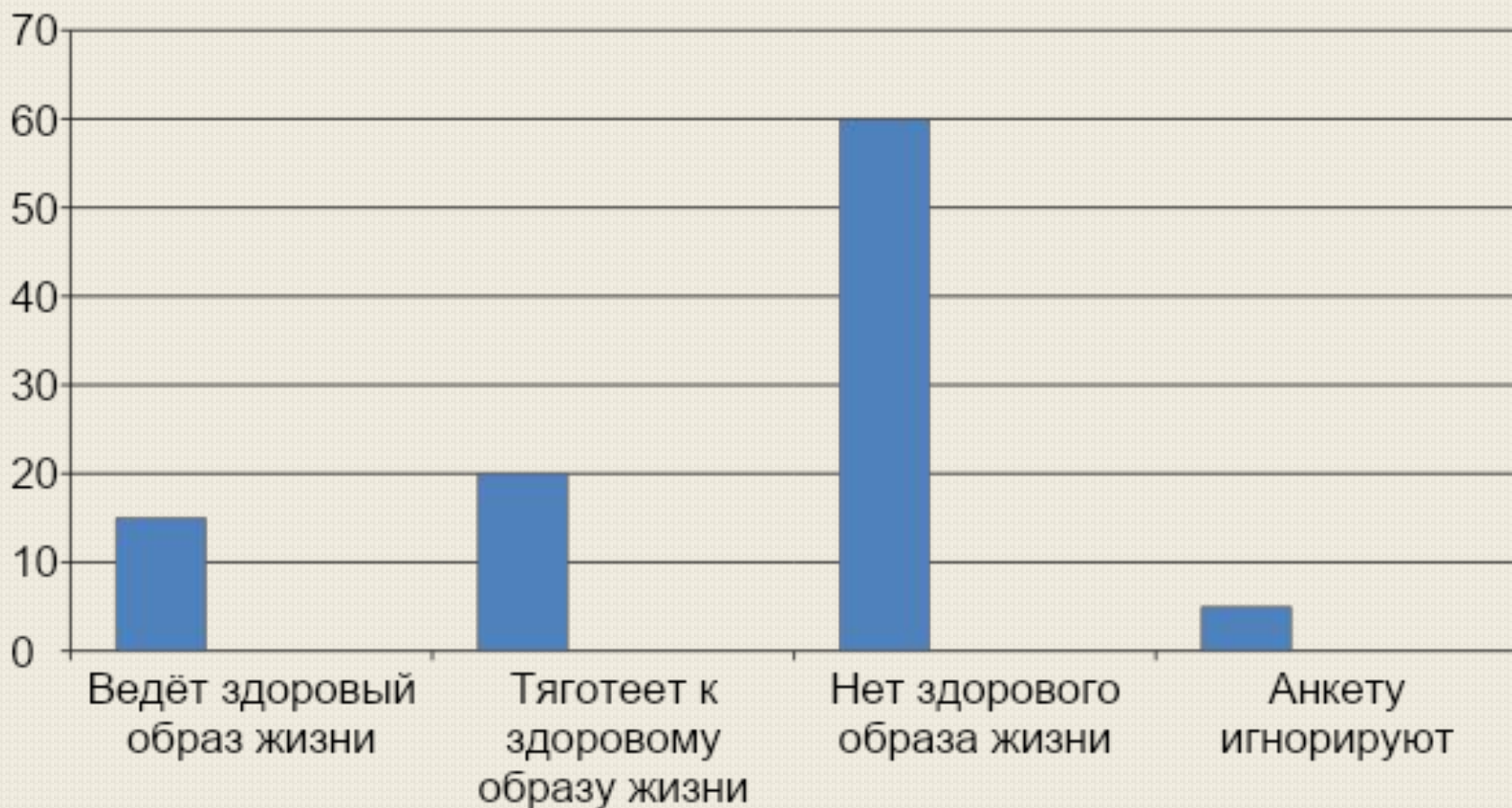
1. Элизабет Дами , Адриан Сирена «Тело человека».
2. Л.Этингена «Как вы устроены, господин тело?» были составлены вопросы для беседы с детьми.

Оптимальный уровень - ребенок отвечает на основную часть вопросов правильно, полно, аргументировано. На небольшую часть вопросов ответы краткие, но правильные. Достаточный уровень - ребенок отвечает на большую часть вопросов, но не всегда может объяснить свой ответ. Недостаточный - ребенок отвечает лишь на часть вопросов, на большинство вопросов отвечает неверно или не отвечает вовсе.

**Результаты стартового мониторинга оптимальный уровень составляет -0%, достаточный уровень – 40%, недостаточный уровень - 60 %**



Анкетирование родителей « Здоровый образ жизни – что это? » (по В.Г. Алямовской) Результаты анкетирования: - семья ведет в целом здоровый образ жизни -15%; - семья тяготеет к здоровому образу жизни – 20% ; - здоровый образ жизни в семье не сложился -60%; - анкету игнорируют – 5%.





**Результаты итогового мониторинга « Уровень здоровьесберегающей компетентности дошкольников» оптимальный уровень- 50%; достаточный уровень- 46%; недостаточный уровень – 4%.**



**Результаты анкетирования родителей в апреле 2017 года: - семья ведет в целом здоровый образ жизни - 76%; - семья тяготеет к здоровому образу жизни – 24% ; - здоровый образ жизни в семье не сложился -0 %; - анкету игнорируют – 0%.**



По отдельным показателям здорового образа жизни результаты контрольного этапа эксперимента следующие. Более половины детей имеют высокие показатели представлений о здоровье (76%), у 21% - средний результат, дети с низким уровнем здорового образа жизни составляют 3%.



# Результат эксперимента.

**Таким образом, экспериментально установлено, что если: правильно организовать развивающую среду, учитывать возрастные особенности детей, привлекать к работе по ЗОЖ родителей, систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни, что и подтверждает выдвинутую гипотезу.**

Спасибо за внимание.

