

ГБДОУ детский сад №49  
Приморского района  
Санкт-Петербурга

Приобщение детей  
к здоровому образу жизни

Воспитатели:  
Кистень Н. А.  
Антошина З.Р.

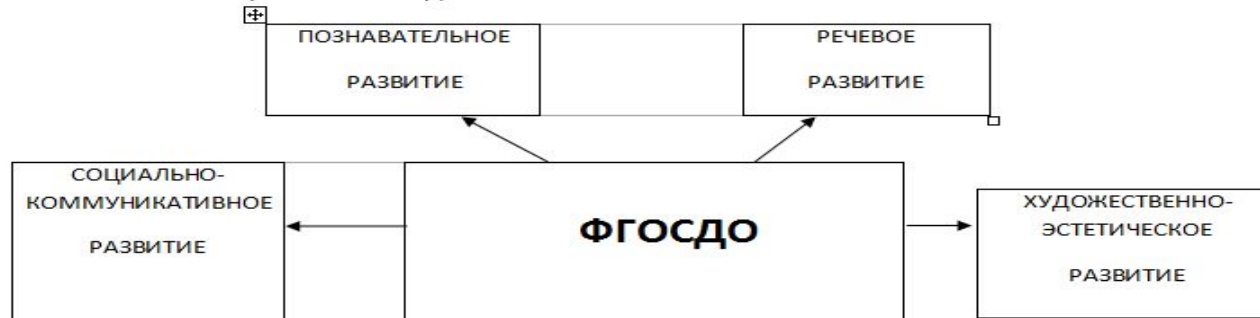
2015

**«Здоровье - не все, но все без здоровья – ничего»**

**Сократ**

**Приобщение детей к здоровому образу жизни**

**1. Схема 5 направлений ФГОСДО**



**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

**-Развитие физических качеств**

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Привитие стойкости культурно-гигиеническим навыкам
- Развитие представлений о строении собственного тела
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания первой помощи
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма
- Формирование представлений об окружающей среде
- Формирование привычки ежедневных физических упражнений

# Содержание работы с детьми по приобщению к здоровому образу жизни

## Цели:

- Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья

## Задачи:

- Сохранение, укрепление физического и психического здоровья детей
- Воспитание культурно-гигиенических навыков
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

## Методы реализации задач

- Словесные методы обучения:
  - Устное изложение ( чтение , заучивание , пересказ)
  - Беседа
  - Работа по образцу
- Наглядные методы:
  - Метод наблюдений ( показ картин, фото, диафильмов, кинофильмов, рассматривание игрушек, показ приемов рисования, лепки, аппликаций )
- Практические методы обучения:
  - Опытно-исследовательская деятельность
  - Речетворчество
  - Дид. Игра
  - Игра-драматизация
  - Игра-инсценировка
  - Игра-занятие

- **Приемы – это элементы метода**

### ***Словесные приемы***

- Речевой образ
- Повторение
- Объяснение
- Указание
- Словесное упражнение
- Оценка детской речи
- Вопрос ( репродуктивный: Что? Какой? Где? Куда? Как? Когда? Сколько? ; поисковый: Зачем? Почему? и др.; прямой, наводящий)

### **Наглядные приемы**

- Показ картинки, игрушки, движения, действия

### **Игровые приемы**

- С мячом, игровым персонажем, элементы соревнования

## Средства реализации

- Занятия НОД

### *Задача по приобщению к здоровому образу жизни в рамках лексической темы*

- Дид. Игры (перечень)
- Экскурсии
- Рассматривание картин
- Ситуация общения
- Игровые ситуации
- Утренняя гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Спортивные праздники
- Плакаты об охране природы
- Опытнo-экспериментальная деятельность
- Проблемные ситуации
- Тесты, опросники
- Практическая деятельность детей ( создание альбома «Здоровый образ жизни»)
- Чтение художественной литературы (список)
- ИЗО деятельность
- Беседы (совместной деятельности воспитании детей, вне НОД)

***Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими ребенок***

## *Педагогические ориентиры*



*Примерные виды интеграции образовательных областей ФГОСДО  
По задачам и содержанию психолого-педагогической работы*





## По средствам организации и оптимизации образовательного процесса



## Значение утренней гимнастики

Ежедневное проведение утренней гимнастики, правильно подобранные комплексы физических упражнений растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность головного мозга от всех рецептов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.



## Динамические переменки

Цели: предупреждение эмоциональных перегрузок детей, закрепляем различные виды движений, полезных для укрепления здоровья, получение положительных эмоций.

Динамические паузы бывают разные:

1. Развлекательные
2. Релаксационные
3. Коммуникационные
4. Коррекционные
5. Развивающие



## Бодрящая гимнастика

Цели: Помочь детскому организму проснуться, улучшить настроение, поднять мышечный тонус.









## С.р.игра «Поликлиника»

как средство всестороннего развития ребенка, способ переработки полученных из окружающего мира впечатлений, знаний

### Цели:

развивать познавательный интерес детей, обогащать игровой опыт (общение врача с пациентом). Стараться принимать роль, выполнять последовательность игровых действий, ставить игровые цели, активизировать опыт детей.





## Формула повышения самооценки и позитивного восприятия окружающих «Я – хороший, ты – хороший»

Цели и задачи:

1. Формировать доброжелательное отношение к окружающему миру, сверстникам, самому себе
2. Сохранять и укреплять помимо физического и психическое здоровье
3. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка
4. Повышение уровня речевого развития

