

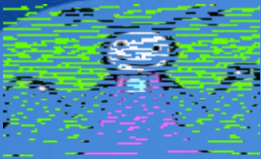


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение  
детский сад комбинированного вида № 56 «Северяночка»  
город Нижневартовск Тюменской области

# «Формирование основ здорового образа жизни и детей дошкольного возраста»



Воспитатель: Ситенко Ольга  
Владимировна



# Актуальность

Определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста; вытекает из необходимости сформировать у воспитанников дошкольных образовательных 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.

# **ЦЕЛЬ**

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

# Задачи

- 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;

## Формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни будет наиболее успешным, если:

- определено содержание понятия "здоровый образ жизни", включающего как биологические и социальные представления, так и экологические и раскрывающего зависимость здорового образа жизни от состояния окружающей экологической среды;
- спроектирована педагогическая технология, включающая формы, методы, условия, принципы, этапы формирования представлений о здоровом образе жизни: "здоровье" и "образ жизни человека", "зависимость здоровья и образа жизни от состояния окружающей социальной и экологической среды", "здоровый образ жизни - основа сохранения и укрепления здоровья" - и диагностику определения уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни;
- осуществляется взаимодействие субъектов воспитательно-образовательного процесса (просветительская работа с родителями, и непосредственное воздействие педагогов и родителей на детей).

# 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 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"*







# Физкультурно – оздоровительная деятельность включала в себя:

- Создание системы двигательной активности в течение дня:
- утреннюю гимнастику (ежедневно);
- физкультурные занятия;
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительный бег (ежедневно);
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика (на соответствующих занятиях)
- гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- физкультминутки и паузы (на занятиях, ежедневно);
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);
- спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц)
- Дни здоровья (с привлечением родителей) – 1 раз в квартал





## Условия формирования у детей потребности в ЗОЖ

1

Гигиенически организованная социальная среда обитания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

2

Овладение системой понятий о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни.

3

. Использование технологии оздоровления, которая нацелена на приобретение детьми комплекса необходимых навыков и привычек ухода за собой, своим телом, бережного отношения к окружающим людям (потребности связаны с привычками).

• 4

Реализация принципа резонанса при организации физического воспитания детей (создание взрослыми ситуаций для проявления детьми своих растущих физических возможностей).



## **Определение уровня здоровьесберегающей компетентности дошкольников**

**Работа началась в 2012 году** с тридцатью детьми старшей группы и продолжалась в 2014 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».

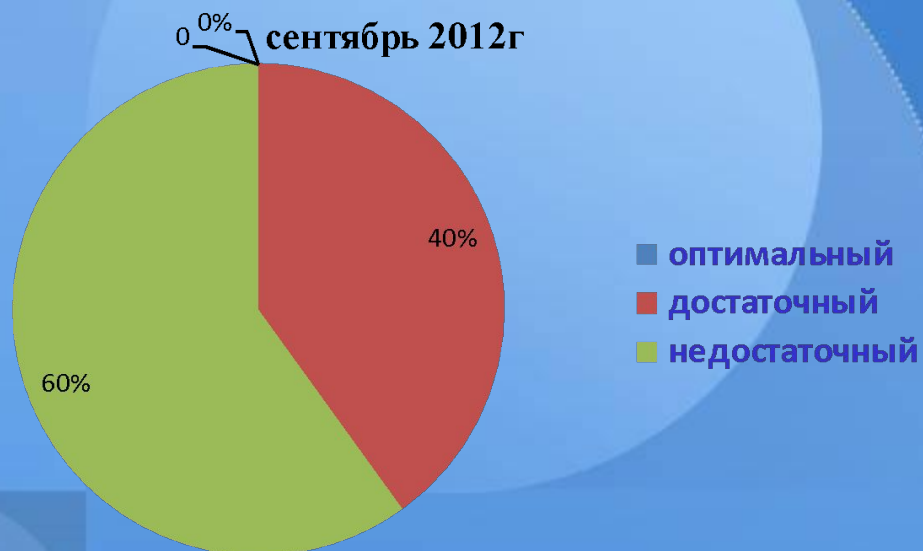
2.Л.Этингена «Как вы устроены, господин тело?» были составлены вопросы для беседы с детьми.

**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



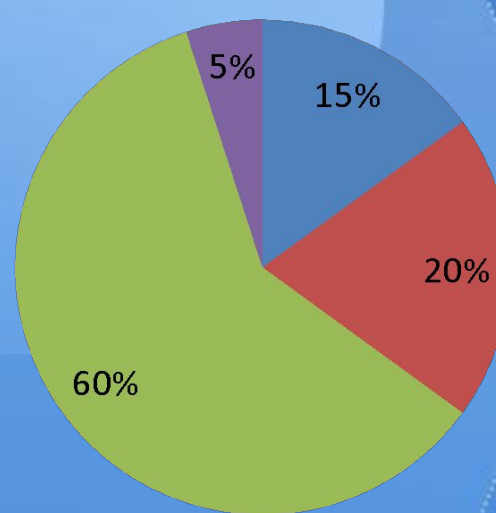
- оптимальный уровень составляет -0%,
- достаточный уровень – 40%,
- недостаточный уровень - 60 %

# 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%.

СЕНТЯБРЬ 2012 г



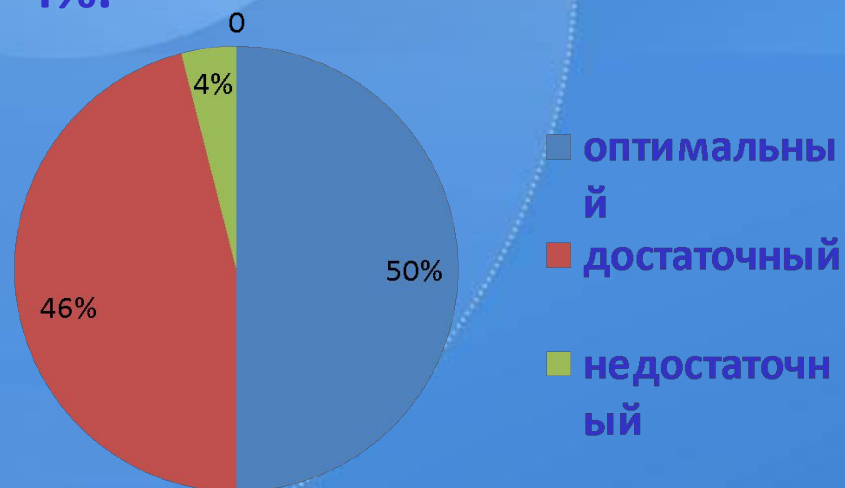
- ведет ЗОЖ
- тяготеет к ЗОЖ
- ЗОЖ не сложился
- игнорируют

# Результаты итогового мониторинга

## «Уровень здоровьесберегающей компетентности дошкольников»

- оптимальный уровень- 50%;
- достаточный уровень- 46%;
- недостаточный уровень – 4%.

АПРЕЛЬ 2014 г



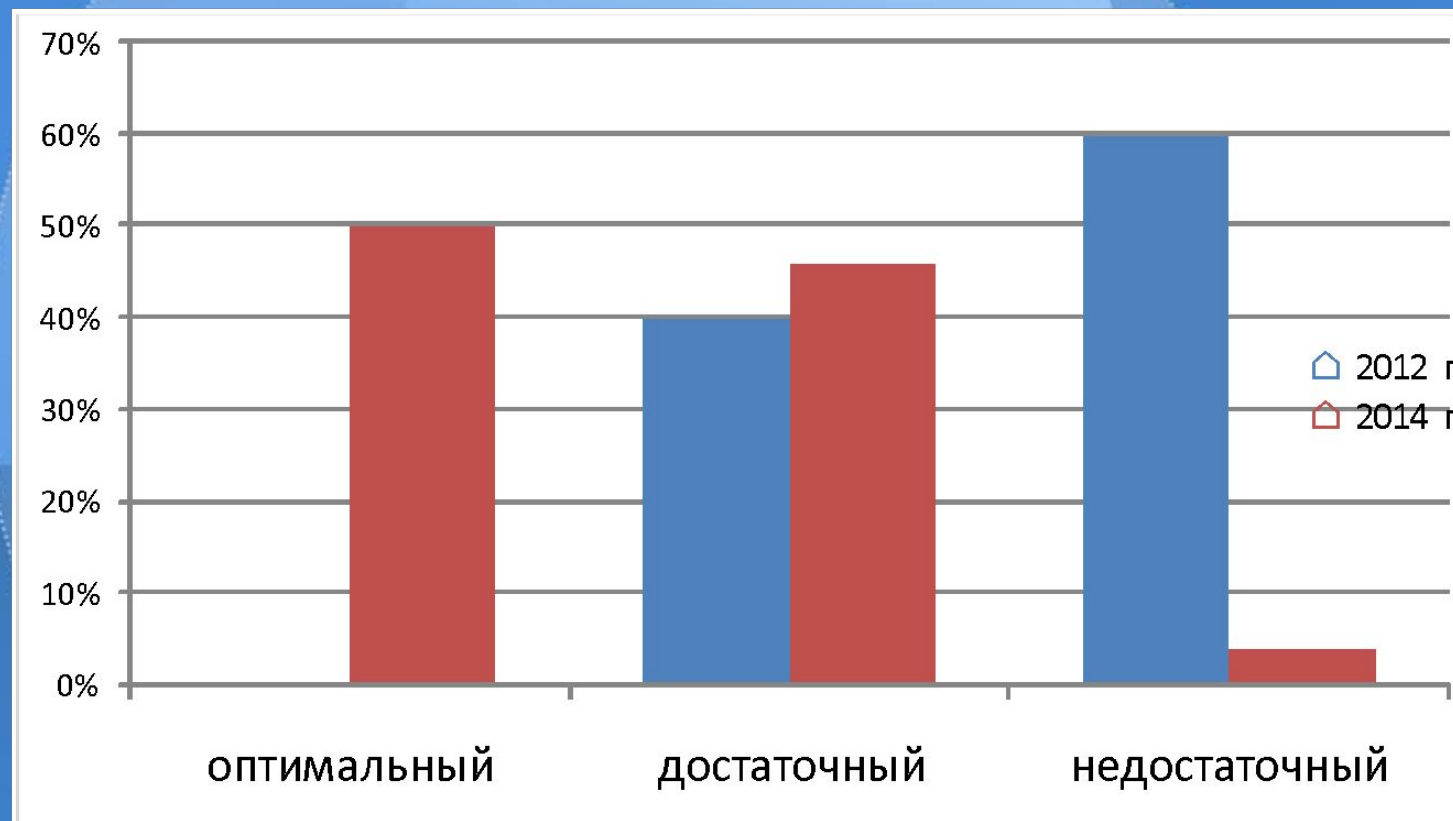


## Результаты анкетирования родителей в апреле 2014 года:

- семья ведет в целом здоровый образ жизни -66%;
- семья тяготеет к здоровому образу жизни – 34% ;
- здоровый образ жизни в семье не сложился -0%;
- анкету игнорируют – 0%.



# Сравнительный анализ результатов за 2012-2014 г.



**Спасибо за внимание!**

