

# Отчет по самообразованию по теме:



**«Приобщение детей к  
здоровому образу жизни»**





Я не боюсь еще раз и еще  
раз повторить:

Забота о здоровье-это  
важнейший труд  
воспитателя.

От жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их  
духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное  
развитие, вера в свои силы.

В. А. Сухомлинский

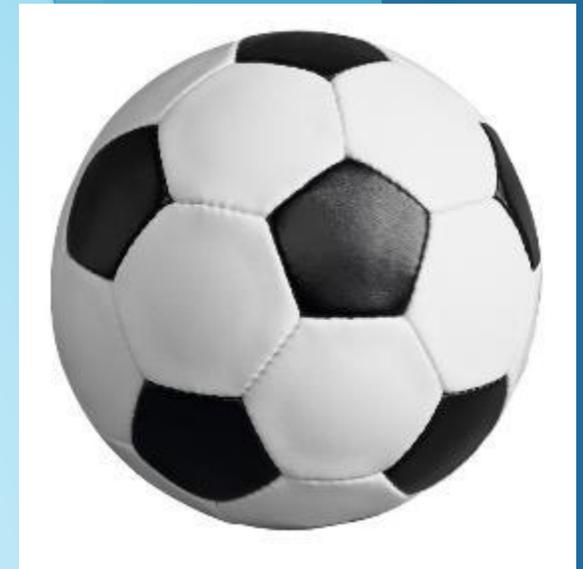
# Актуальность проекта

- ▶ В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление психофизического здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников ДО с родителями.



# АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА

- ▶ В течении 2 месяцев с детьми средней группы проводились тематические беседы о здоровом образе жизни, о том, что такое закаливание, как влияет свежий воздух на хороший аппетит и крепкий сон и т. д.
- ▶ Во время ознакомления с художественной литературой обращалось внимание ребят на то, как писатели и поэты воспевают здоровый образ жизни. Разучивались народные песенки и прибаутки о здоровье человека.
- ▶ В образовательной деятельности детям предлагалось поиграть в подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые игры, затрагивающие вопросы здоровья человека.
- ▶ В течение реализации проекта проводилась работа по оздоровлению ребят: умывание, хождение босиком по дорожке здоровья, полоскание рта водой комнатной температуры, проведение подвижных игр на свежем воздухе.
- ▶ Для родителей оформлялся наглядный материал в родительском уголке о значении режима и здорового питания для детей



# I ЭТАП: РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА

**Цель проекта:** поспособствовать формированию привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков у дошкольников.

## **Задачи проекта:**

- ▶ Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности.
- ▶ Расширить представление детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм. Научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
- ▶ Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно – гигиенических навыков.
- ▶ Расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о связи здоровья и питания.
- ▶ Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения – мотивов укрепления здоровья.



## II ЭТАП: ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА

- ▶ Изучение методической литературы
- ▶ Тематические интегрированные занятия, в том числе и физкультурные
- ▶ Работа с детьми
- ▶ Работа с родителями
- ▶ Открытое занятие
- ▶ Выступление на педагогическом совете



# В ходе проекта были использованы методы и приемы:



- ▶ рассказы и беседы,
- ▶ заучивание стихотворений,
- ▶ рассматривание иллюстраций, сюжетных картинок, плакатов,
- ▶ дидактические игры, подвижные игры,
- ▶ пальчиковая и дыхательная гимнастика, самомассаж,
- ▶ физкультминутки.
- ▶ коллективное изготовление стенгазеты «Полезные и вредные продукты»
- ▶ рисование «Витаминки»
- ▶ изготовление тренажера для дыхательной гимнастики
- ▶ фотовыставка «Мы за ЗОЖ»

## Ожидаемый результат:

- ▶ Снижение уровня заболеваемости.
- ▶ Повышение уровня физической подготовленности.
- ▶ Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
- ▶ Благоприятное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.



# Дидактические игры





# Художественное творчество «Витаминки»



# «Полезные и вредные продукты»



# Изготовление Стенгазеты «Полезная и вредная пища»





# МОЕМ РУКИ ЧИСТО, ЧИСТО!

## Санитарно-гигиенические навыки



# Микробы-вред для организма!



# Чистим зубки чисто-чисто



# Гимнастика пробуждения



# Самомассаж



# Оздоровительная гимнастика после сна ходьба по массажным дорожкам



# Изготовление Тренажера для дыхательной гимнастики «Дышим правильно — болеем мало!»



# Дыхательная гимнастика



видео

# Подвижные игры на свежем воздухе



# Физкультурные занятия. Утренняя зарядка



# Водные процедуры

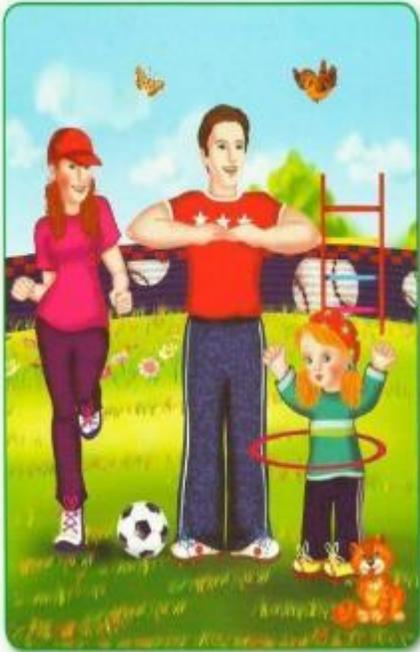


# Фотовыставка



# Папки передвижки для родителей

## Здоровый образ жизни семьи



## Здоровый образ жизни семьи

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается в семье, с решения вести здоровый образ жизни.

**Здоровый образ жизни — это:**

- благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми;
- ответственное отношение родителей к здоровью ребенка, культура здоровья;
- благоприятные условия для физического и психического развития ребенка;
- правильно организованная рациональная пища;
- соблюдение дома режима дня для ребенка;
- отрицательное отношение взрослых к алкоголю и курению;
- достаточная трудовая активность, привлечение детей к посильной работе;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- умеренные требования к ребенку, общие игры, проведение досуга (отдых вместе, прогулки в лес, парк, на каток, лыжные прогулки, общее чтение, рисование и т. п.).

Очень важно быть доброжелательным и вежливым человеком и учить быть таковыми своих детей.



## Полезные привычки

Все привычки, которыми должен овладеть ребенок дошкольного возраста, можно объединить в две большие группы.

**Привычки личной гигиены:**

- пользоваться только личными предметами туалета;
- следить за состоянием одежды, обуви;
- любить чистоту;
- мыть руки перед приемом пищи;
- каждое утро делать гимнастику;
- выполнять закалывающие процедуры;
- правильно ухаживать за зубами;
- уметь пользоваться туалетной бумагой и т. п.

**Привычки культурного поведения:**

- не кричать, а вежливо просить;
- благодарить взрослых (воспитателей) за выполненную просьбу (пожелание);
- не мешать другим детям и взрослым за столом, на занятиях, на прогулке, в спальне и комнате, при раздевании;
- входя в помещение с улицы, вытирать ноги;
- ставить на место игрушки, книжки после действий с этими предметами;
- здороваться и прощаться;
- уступать место взрослым, мальчикам должны уступать место девочкам;
- проявлять заботу о младших и т. п.



## Закаливание

**Закаливание** — один из основных способов повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры окружающей среды и к простудным заболеваниям.

Существует несколько принципов, которых надо придерживаться, чтобы получить положительный эффект от закаливания:

- систематичность проведения закаливания во все времена года;
- постепенность увеличения силы влияния;
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка (состояние его здоровья, условия жизни, среда и индивидуальные качества организма).

**Закаливающие процедуры с детьми:**

- одетая одежда в помещении;
- одежда, соответствующая времени года;
- соблюдение температурного режима с детьми;
- воздушные ванны;
- утренний гимнастик;
- гимнастика после дневного сна;
- деление и звуковые упражнения;
- хождение босиком;
- обливание водой;
- обливание ног водой;
- солнечные ванны;
- свежий воздух ванны.



## III ЭТАП: ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРОЕКТА

В целом, по моим наблюдениям дети за данный период стали бережнее относиться к своему здоровью, лучше следить за культурно-гигиеническими навыками, стали делать друг другу замечания в неправильном поведении или отношении к чему-либо. Более тщательно стали соблюдать режим дня, некоторые стали дома делать утреннюю гимнастику.



# Вывод

Возраст 4-5 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре, безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.



\***Спасибо за внимание!**

