



**Современные  
подходы к формированию  
основ здорового образа жизни  
дошкольников  
в условиях ДОУ**



**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)**- образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья.

**Основные элементы ЗОЖ:**

- ▣ **Культура движения (двигательная активность, физические упражнения, закаливание);**
- ▣ **Культура питания (рациональное питание);**
- ▣ **Культура эмоций (отказ от вредных привычек, умение управлять своим здоровьем).**



# КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА ВКЛЮЧАЕТ:

- ▣ осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека;
- ▣ знания о здоровье и умение его оберегать;
- ▣ здоровьесберегающая (валеологическая) компетентность - готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением Здоровья.





# САМООЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ

- **знание правил гигиены и ухода за своим телом;**
- **знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;**
- **знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;**
- **знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.**



# КЛЮЧЕВЫЕ ПРОБЛЕМЫ:

---

- ▣ **Высокая распространенность поведенческих факторов риска, ведущая роль этих факторов в формировании здоровья дошкольников;**
- ▣ **Имеющиеся знания в области здоровья дети не применяют в жизни, если гигиеническое воспитание носит теоретический характер;**
- ▣ **Жизненные навыки формируются, но не выполняют свои защитные функции по отношению к поведенческим факторам риска, если не сформированы социальные установки.**

# КЛЮЧЕВЫЕ ПРОБЛЕМЫ:

- ▣ Негативные социальные установки в отношении здоровьеразрушающих форм поведения наиболее выражены в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. По мере приобретения собственного опыта (курения, потребления алкоголя и т.п.) отношение к ним меняется на более лояльное, терпимое

Периодизация Э. Эриксона (1998): сенситивным периодом возникновения чувства компетентности считается период от 6 до 11 лет.

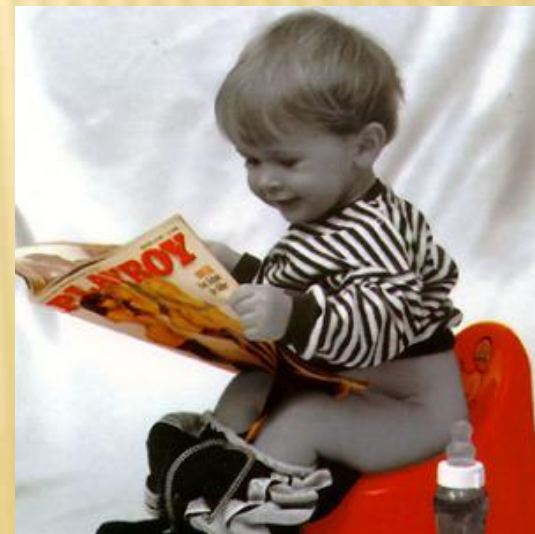
Компетентность - не просто сумма знаний и степень владения сформированными умениями и навыками, а способность применять их для достижения целей.



# Профилактика аддиктивного поведения

**Аддиктивное поведение** – это стремление к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния.

Первый этап – познавательный (сенсомоторный) происходит в возрасте от 1 года до 7 лет. Ребенок впервые знакомится с ситуациями злоупотребления психоактивных веществ взрослыми. Возникают первые попытки съесть и выпить то, что едят и пьют взрослые. Действия ребенка формируются по типу подражания взрослым: имитируют сигарету во рту, «чокаются» бокалами.



# **ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:**

---

- Формирование позитивного отношения к здоровью.**
- Обучение жизненным навыкам применительно к здоровью.**
- Системное повышение уровня медицинской информированности.**
- Гигиеническое обучение родителей, педагогов и медицинских работников.**
- Моделирование жизненных ситуаций для проявления детьми здоровьесберегающего поведения.**



## Реальный вклад родителей в формирование ЗОЖ детей

- ▣ Более 50% опрошенных утверждают, что образ жизни родителей не влияет на образ жизни детей: родители, ведущие «нездоровый» образ жизни вполне могут сформировать «здоровый» образ жизни у своего ребенка.
- ▣ Режим питания большинства детей неадекватен: полностью соблюдают трехразовый режим питания 20% детей, четырехразовый – 40%, 33% отмечают, что не склонны соблюдать с ребенком режим питания дома.
- ▣ Дети в 42% случаев не выполняют утреннюю гимнастику, в 39% случаев делают гимнастику только в ДОУ. Дома родители сами разрешают ребенку не делать гимнастику. В 27% случаев дети занимаются физическими упражнениями дома с частотой 1-2 раза в неделю и 18% – вообще не выполняют никаких упражнений дома.
- ▣ 63% респондентов в качестве основной причины для обращения к врачу считает появление первых симптомов заболевания. Обращаются за врачебной помощью только при появлении серьезных изменений в здоровье ребенка 22%, обращаются для прохождения профилактических осмотров 11%. Долечивание детей до конца происходит только у 63% респондентов.

# ФГОС ДО. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

## Цель

- *гармоничное физическое развитие*
- *формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой*
- *формирование основ здорового образа жизни*

## Задачи

### Оздоровительные

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма
- всестороннее физическое совершенствование функций организма
- повышение работоспособности и закаливание

### Образовательные

- формирование двигательных умений и навыков
- развитие физических качеств
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

### Воспитательные

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)



## Направления физического развития:

### Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

### Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)



# Здоровьесберегающие технологии

**Технология** – научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов

**Здоровьесберегающие технологии** – это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников

## Медико-профилактические

- ✓организация мониторинга здоровья дошкольников
- ✓организация и контроль питания детей
- ✓физического развития дошкольников
- ✓закаливание
- ✓организация профилактических мероприятий
- ✓организация обеспечения требований СанПиНов
- ✓организация здоровьесберегающей среды

## Физкультурно-оздоровительные

- ✓развитие физических качеств, двигательной активности
- ✓становление физической культуры детей
- ✓дыхательная гимнастика
- ✓массаж и самомассаж
- ✓профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки
- ✓воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

---

# **Программно-методическое обеспечение**

# ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ПОВЕДЕНИЯ

## М.Л. ЛАЗАРЕВ. КУРС ДОШКОЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Мотивационные процессы, происходящие в онтогенезе, условно были распределены на следующие группы:

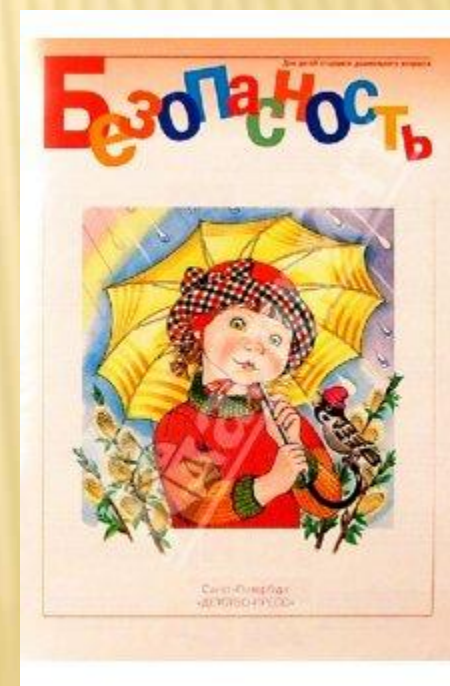
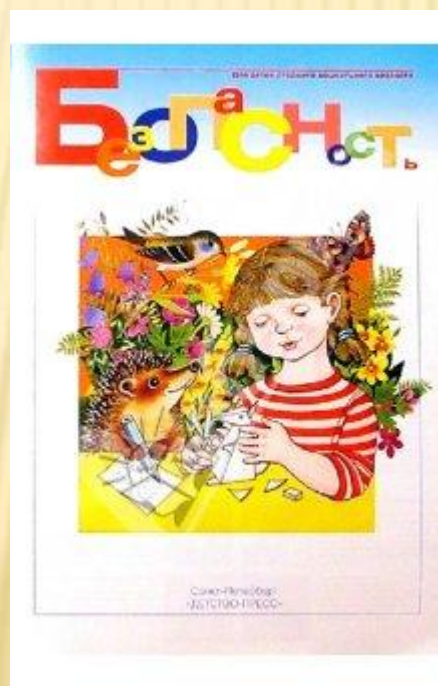
- витальная (пренатальный возраст),
- физиологическая (ранний возраст),
- познавательно-игровая (дошкольный возраст),
- познавательно-учебная (младшая школа),
- коммуникативно-ролевая мотивация (средняя школа),
- коммуникативно-семейная (старшая школа),
- профессионально-трудовая мотивация - взрослый возраст.



Князева О.Л., Авдеева Н.Н., Стеркина Р.Б.

# Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей.

Издательство: Детство-Пресс, 2011 г.



0+

Гуменюк Е. И.  
Слизенко Н. А.



Приобщение дошкольников  
к здоровому образу жизни  
Рабочий тетрадь



Методический комплект программы «Детство»



Е. И. Гуменюк, Н. А. Слизенко

# Первые уроки здоровья

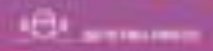
ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ



Выпуск 6



0+



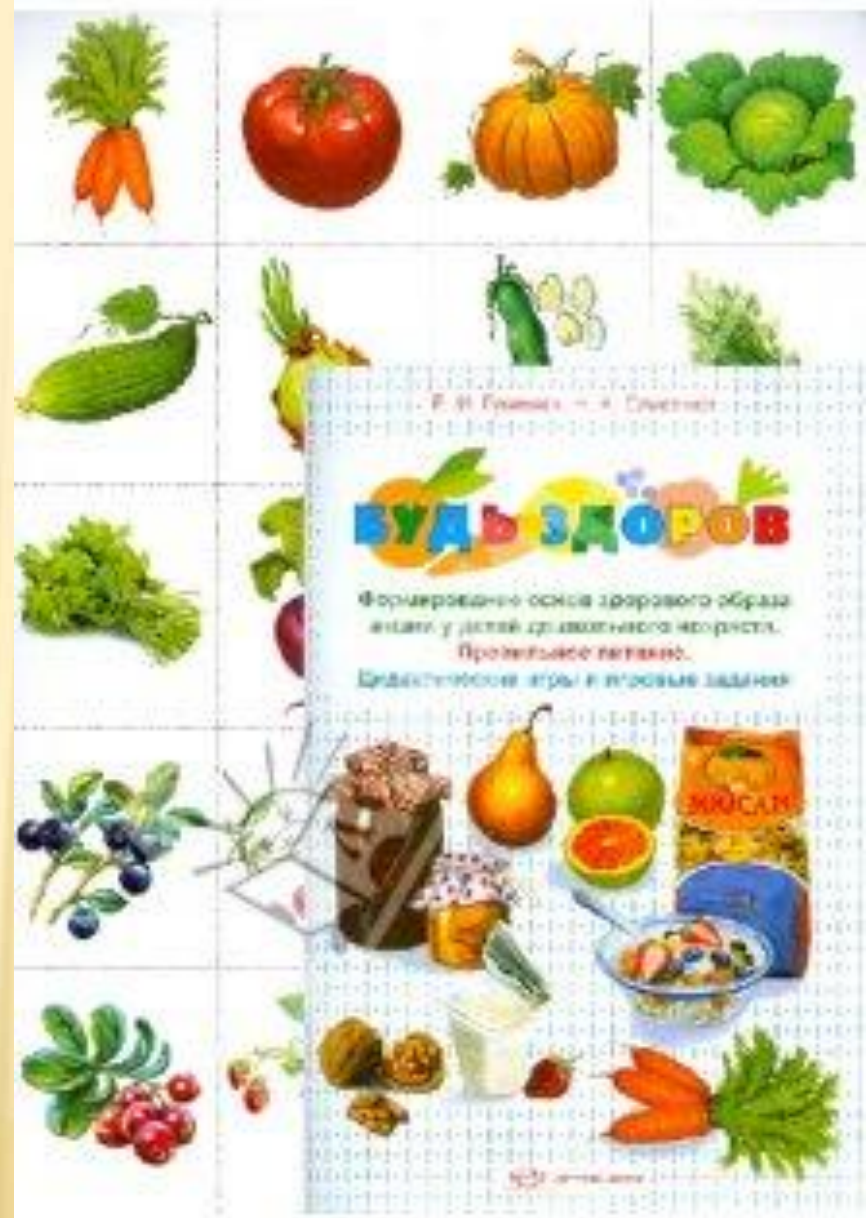


ФОРМИРОВАНИЕ БАЗИСА ОСНОВНЫХ



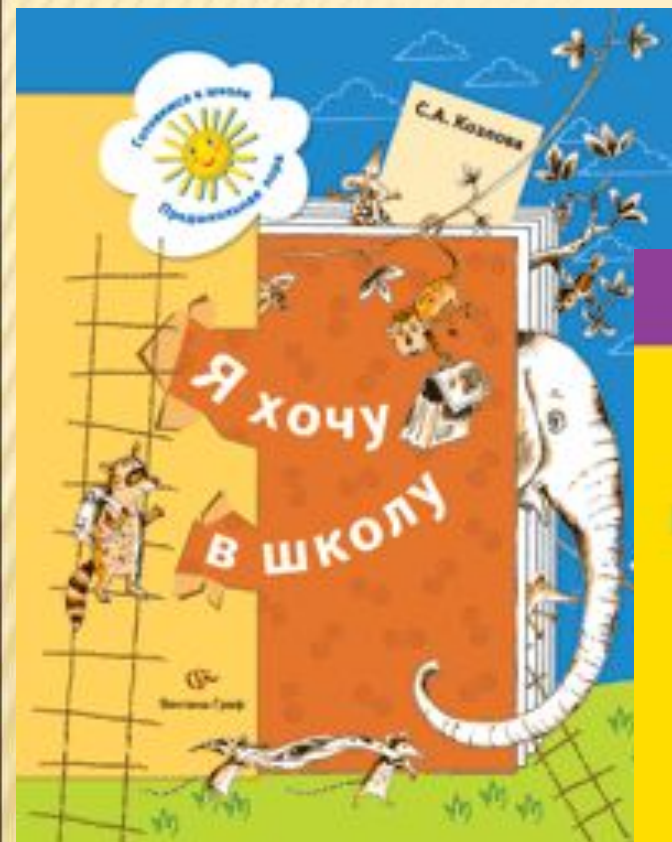
Е. И. Гуменюк, Н. В. Слесенко

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ**





# КОЗЛОВА С.А. СЕРИЯ «ПРЕДШКОЛЬНАЯ ПОРА». ИЗДАТЕЛЬСТВО ВЕНТАНА ГРАФ



**ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ  
(МЕЖДУНАРОДНАЯ ПРОГРАММА ИНТЕГРИРОВАННОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ ОСНОВНЫХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ**

**ЗАБОЛЕВАНИЙ – СИНДИ)**

- 1. НИКОГДА НЕ КУРЮ.**
- 2. ВСЕГДА ЗАВТРАКАЮ.**
- 3. ЕМ НЕ СПЕША.**
- 4. НИКОГДА НЕ ПЕРЕЕДАЮ.**
- 5. АЛКОГОЛЬ НЕ УПОТРЕБЛЯЮ.**
- 6. ЕЖЕДНЕВНО ХОЖУ ПЕШКОМ.**
- 7. ЗНАЮ ПАРАМЕТРЫ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ.**
- 8. КОНТРОЛИРУЮ СВОЙ ВЕС.**
- 9. СПЛЮ НЕ МЕНЕЕ 8 ЧАСОВ.**
- 10. НИКОГДА НЕ РАЗДРАЖАЮСЬ И НЕ ВЫХОЖУ ИЗ СЕБЯ.**

---

В презентации использованы материалы:

- ▣ **Василевской Е.В., ФГОУ ДПО АПК и ППРО, г. Москва**
- ▣ **Вагановой Н.В., воспитателя МДОУ детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей №116**
- ▣ **Издательств: «Просвещение», Вентана-Граф, Детство-Пресс**