



***Тема: ФОРМИРОВАНИЕ
ЗОЖ У ДОШКОЛЬНИКОВ***

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя»

В.А. СУХОМЛИНСКИЙ



АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

Актуальность проблемы сохранения здоровья очевидна: среда существования современного человека становится все более техногенной, экологическая обстановка ухудшается, привычки людей изменяются. Особенно остро эти проблемы стоят в больших городах. Поэтому задача сохранения и укрепления здоровья детей была и будет приоритетной в деятельности любого дошкольного учреждения.

Здоровье рассматривается как полное физическое, социальное и психическое благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Для достижения гармонии с природой и самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства.

Очень важными сегодня являются физическая культура и спорт. Они способствуют формированию здорового образа жизни, развитию физических качеств, повышению устойчивости к различным факторам окружающей среды. В настоящее время особое внимание уделяется сохранению и укреплению здоровья детей с помощью приобщения к здоровому образу жизни.



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



**ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



**ФИЗИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

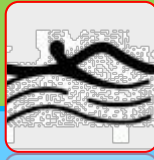
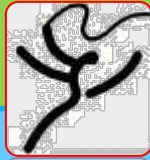


**НРАВСТВЕННОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



**СОЦИАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**





ФИЗИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

характеризуется уровнем физического развития, отношением к своему здоровью как к великой ценности

ПСИХИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

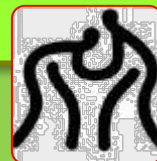
включает в себя личностные категории, а также характеризуется уровнем развития психических процессов со степенью регуляции эмоционально-волевой сферы

СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

определяет степень социальной адаптации человека в обществе, наличием предпосылок к всесторонней активности в окружающей среде

НРАВСТВЕННЫЙ АСПЕКТ

подразумевает нравственную ориентацию личности, ее минталитет по отношению к самому себе, природе и обществу



Главные составляющие здорового образа жизни дошкольников



*

• ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

*

• ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

*

• ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ

*

• ПРАВИЛЬНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ

*

• ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

*

• АДЕКВАТНАЯ ОСОБЕННОСТЯМ ЗДОРОВЬЯ КАЖДОГО РЕБЕНКА СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ

ЗАДАЧИ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У ДОШКОЛЬНИКОВ



**ПРАСШИРЯТЬ И УГЛУБЛЯТЬ
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ О
РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБАХ
СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ**



**ПРАСШИРЯТЬ ЗНАНИЯ ДЕТЕЙ О ФИЗКУЛЬТУРНОМ
ДВИЖЕНИИ В ЦЕЛОМ И ВЫДАЮЩИХСЯ
СПОРТСМЕНАХ СВОЕЙ СТРАНЫ; ДАТЬ
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МЕЖДУНАРОДНОМ
ОЛИМПЕЙСКОМ ДВИЖЕНИИ**

**ПРАЗВИВАТЬ ИНТЕРЕС К ХУДОЖЕСТВЕННЫМ
КАРТИНАМ, ИЛЛЮСТРАЦИЯМ И КНИГАМ С
ОЛИМПЕЙСКОЙ ТЕМАТИКОЙ, ЖЕЛАНИЕ
ПЕРЕДАВАТЬ СВОЙ ИНТЕРЕС В РИСУНКАХ, ИГРАХ**

**ПФОРМИРОВАТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТОМ, ЧТО
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО ХОРОШПРИЗНАКАХ
ЗДОРОВЬЯ (КОГДА НИЧЕГО НЕ БОЛИТ,
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ, ХОРОШИЙ АППЕТИТ
О, А БОЛЕТЬ – ПЛОХО; О НЕКОТОРЫХ И ДР.)**

**ПВОСПИТЫВАТЬ НАВЫКИ ЗДОРОВОГО
ПОВЕДЕНИЯ: ЛЮБИТЬ ДВИГАТЬСЯ, КУШАТЬ
ПОБОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ; МЫТЬ РУКИ
ПОСЛЕ КАЖДОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ; НЕ ЗЛИТЬСЯ И
НЕ ВОЛНОВАТЬСЯ; БЫТЬ
ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫМ; ПОБОЛЬШЕ БЫВАТЬ НА
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ; СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ**

**ППОМОЧЬ ОВЛАДЕТЬ УСТОЙЧИВЫМИ
НАВЫКАМИ КУЛЬТУРЫ ПОВЕДЕНИЯ (КУЛЬТУРА
ЕДЫ; КУЛЬТУРА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ)**

**ПРАЗВИВАТЬ УМЕНИЕ РАССКАЗЫВАТЬ О СВОЕМ
ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЬЕ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ**

**ПВЫРАБАТЫВАТЬ НАВЫКИ ПРАВИЛЬНОЙ
ОСАНКИ, ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЕЕ
ЗАКРЕПЛЕНИЯ**



УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗОЖ



СОЗДАНИЕ ВОКРУГ РЕБЕНКА (ДОМА, ДОУ)
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ, НАПОЛНЕННОЙ
ТЕРМИНАМИ, СИМВОЛАМИ, АТРИБУТАМИ,
ТРАДИЦИЯМИ ЗОЖ

НАЛИЧИЕ В БЛИЖАЙШЕМ ОКРУЖЕНИИ
ДОШКОЛЬНИКА ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ВЕДУТ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ

СОЗДАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ФОНА В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОУ

ФОРМИРОВАНИЕ АКТИВНОЙ ПОЗИЦИИ РЕБЕНКА В
ОСВОЕНИИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, КОТОРЫЕ
НОСЯТ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР

УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ТИПОЛОГИЧЕСКИХ
ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ





**СОЗДАНИЕ, НАКОПЛЕНИЕ В
ДЕТСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ
ТРАДИЦИЙ И ОБЫЧАЕВ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК**

**ФОРМИРОВАНИЕ
АССОЦИАТИВНЫХ СВЯЗЕЙ С
ПОНЯТИЯМИ И СИМВОЛАМИ
КУЛЬТУРЫ ЗОЖ**

**СОЗДАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ
МОТИВАЦИИ К ЗОЖ И
САМОКОНТРОЛИРУЕМОЙ
АКТИВНОСТИ В СОЗДАНИИ
СВОЕГО СОБСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
НАПРАВЛЕННОСТЬ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА ДОУ**

**МНОГОЭТАПНАЯ,
ПОСТОЯННАЯ,
НЕПРЕРЫВНАЯ
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ
РАБОТА**

**ОПОРА НА ПРОГРАММУ
ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

**ОСНОВНЫЕ
ПОЛОЖЕНИЯ
РАБОТЫ ДОУ
В ОБЛАСТИ
ФОРМИРОВАНИЯ
КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У
ДЕТЕЙ**

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ
ЛИЧНОСТИ РЕБЁНКА**

**ПОВЫШЕНИЕ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ**



В ПРИОБЩЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗОЖ

ТРАДИЦИОННЫЕ

НЕТРАДИЦИЦИОННЫЕ

ИНФОРМАЦИОННО-НАГЛЯДНЫЕ
(информационные материалы на стендах, папки-передвижки, рекомендации, выставки детских работ, выставки фотографий)

КОЛЛЕКТИВНЫЕ
(родительские собрания, конференции, круглые столы, тематические консультации, семинары)

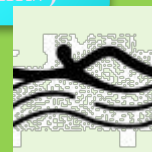
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ
(семинар-практикум, родительский клуб, педагогическая гостиная, устный журнал, педагогический час)

НАГЛЯДНО-ИНФОРМАЦИОННЫЕ
(информационные проспекты, дни открытых дверей, открытые просмотры занятий, стенгазеты, мини-библиотеки)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
(беседа, консультация, посещение семьи ребёнка)

ДОСУГОВЫЕ
(совместные праздники, досуги, участие в походах, экскурсиях, прогулках)

ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ
(анкетирование, социологические опросы, «телефон доверия», «почтовый ящик»)



СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У ДОШКОЛЬНИКОВ

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РАБОТЫ

СОДЕЙСТВИЕ
РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ
РЕБЕНКА

СОХРАНЕНИЕ И
УКРЕПЛЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

РАЗВИТИЕ ПСИХО-
ЛОГИЧЕСКОЙ ГО-
ТОВНОСТИ К ПО-
ЗНАНИЮ СЕБЯ И
ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ
ОБЩЕНИЯ С
ОКРУЖАЮЩИМИ

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ
СОЦИАЛЬНОГО И
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА

ПРОФИЛАКТИКА
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ЗАКРЕПЛЕНИЕ
ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

ПОВЫШЕНИЕ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
УСТОЙЧИВОСТИ

ФОРМИРОВАНИЕ
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ
МОТИВАЦИИ К ЗОЖ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ
РЕБЁНКА

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ

ИГРЫ, НОД ПО
ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ
РАЗВИТИЮ

ФИЗМИНУТКИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
РАЗГРУЗКИ

ИГРЫ, НОД ПО
СОЦИАЛЬНО-
ПРАВСТВЕННОМУ
РАЗВИТИЮ

ИГРЫ И НОД ПО
ПОЗНАВАТЕЛЬНОМУ
РАЗВИТИЮ

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ
ДИАГНОСТИКИ

ПРОБЛЕМНЫЕ
СИТУАЦИИ

ИГРЫ-ДРАМАТИЗАЦИИ

РЕЛАКСАЦИЯ

ЭЛЕМЕНТЫ
ПСИХОГИМНАСТИКИ

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА
ОБУЧЕНИЕ ПРОСТЕЙШИМ
СПОСОБАМ
САМОРЕГУЛЯЦИИ

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ

КУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ НА ВОЗДУХЕ



**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
ПРОЦЕДУРЫ**



РЕЖИМ ПИТАНИЯ



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



**УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ,
ПЛОСКОСТОПИЯ**





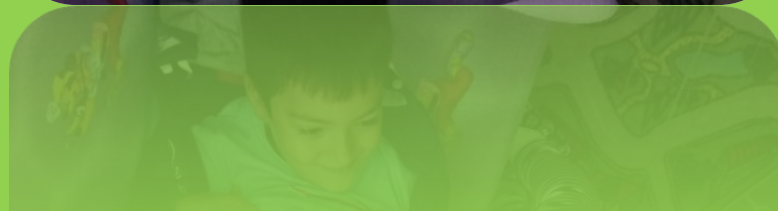
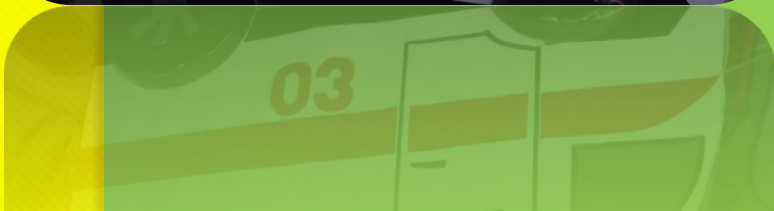
**ПОСТОЯННАЯ
ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ: В ГРУППЕ, ВО**



ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ

АЦИОННАЯ СРЕДА ЗД





ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ





Спасибо за внимание

