

# **ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ДЕТЕЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Выполнила: Меньщикова Н.А.  
инструктор по физ-ре МБДОУ 4  
“Ручеек” г. Лобня

**Здоровый образ жизни** – это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности (С.В. Колесникова).



# КОМПОНЕНТАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЯВЛЯЮТСЯ :

✓ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

✓ РЕЖИМ ДНЯ

✓ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

✓ ЗАКАЛИВАНИЕ

✓ БЛАГОПРИЯТНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ

✓ ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ

✓ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, В ТОМ ЧИСЛЕ АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



# СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ:



- ✓ Представление о том, что значит быть здоровым
- ✓ Представления о собственном организме
- ✓ Представление о своей индивидуальности
- ✓ Представление о факторах положительно и отрицательно влияющих на здоровье
- ✓ Представление о том, как сохранять и укреплять своё здоровье

# Условия для ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ:



- ✓ Активность самого ребёнка
- ✓ Дифференцированный подход к воспитанникам с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, возможностей и интересов
- ✓ Комплексное воздействие на разные каналы восприятия информации (визуальный, аудиальный, кинестетический, осмический, логический)
- ✓ Поэтапное усвоение материала, когда новые представления формируются на основе ранее полученных с опорой на личный опыт дошкольников



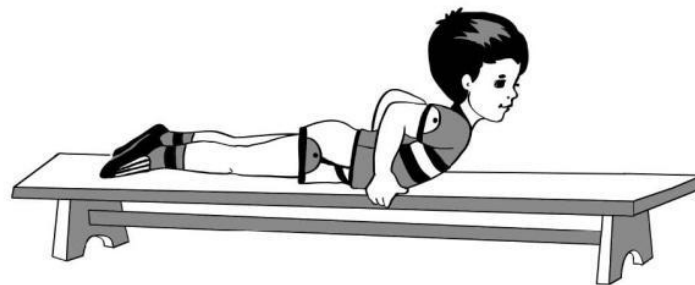
## ПРЕДСТАВЛЕНИЙ

### ДОШКОЛЬНИКОВ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

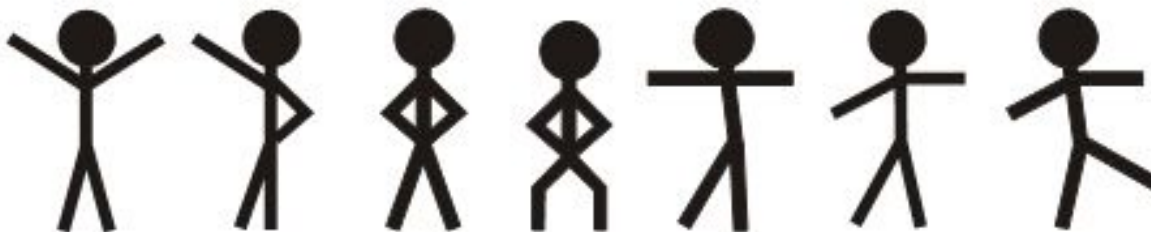
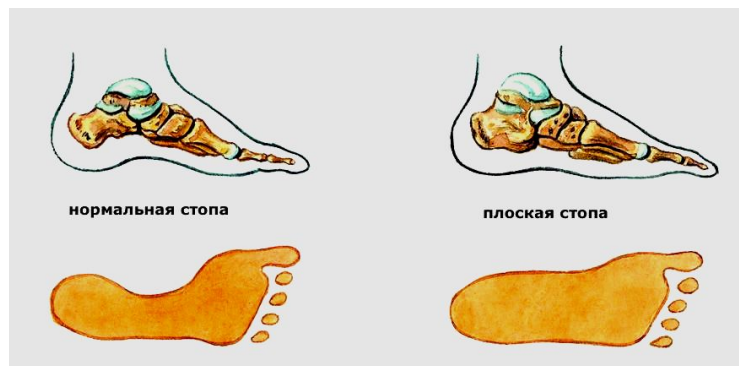
# Наглядны

В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

е



- ✓ Показ видеосюжетов
- ✓ Рассматривание картинок
- ✓ Использование карточек-схем
- ✓ Работа с плакатами
- ✓ Показ способов действия



## ПРЕДСТАВЛЕНИЙ

### ДОШКОЛЬНИКОВ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

## Словесны

е

- ✓ Беседы и вопросы к детям
- ✓ Объяснение
- ✓ Указания и напоминание
- ✓ Стимулирующие высказывания
- ✓ Дифференцированная оценка



## ПРЕДСТАВЛЕНИЙ

### ДОШКОЛЬНИКОВ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

### В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

## Практические

- ✓ Упражнения
- ✓ Подвижные игры
- ✓ Развивающие и дидактические игры
- ✓ Опыты





# Вопросы помогают уточнять представления детей о здоровом образе жизни

Например:

- ✓ Как вы думаете, почему на физкультурное занятие мы приходим в спортивной форме?
- ✓ Для чего нужно проветривать спортивный зал?
- ✓ Чем опасно плоскостопие?



## Объяснение способствует формированию у детей

### представлений о здоровье

- ✓ Если у человека слабые мышцы спины, ему трудно держать осанку, его грудная клетка сжимается и затрудняет работу сердца и лёгких

## Указания, напоминания помогают закрепить

### представления

Например:

- ✓ Приземляемся на носочки, чтобы не повредить ноги и позвоночник
- ✓ Руки держите в стороны, чтобы не упасть
- ✓ Вспомните, куда нужно смотреть, когда спускаетесь по шведской стенке



# ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ СПОСОБСТВУЮТ УТОЧНЕНИЮ И ЗАКРЕПЛЕНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ДЕТЕЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Например:

- ✓ «Полезная покупка» (проводится в форме эстафеты: из всех предметов нужно выбрать спортивные и физкультурные пособия и продемонстрировать использование)
- ✓ «Здоровое меню» (картинки с продуктами, из которых дети выбирают полезные и переносят на стенд на скорость)



# КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГАЮТ РАЗВИВАТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ О ЗДОРОВЬЕ В ПРОЦЕССЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Например:

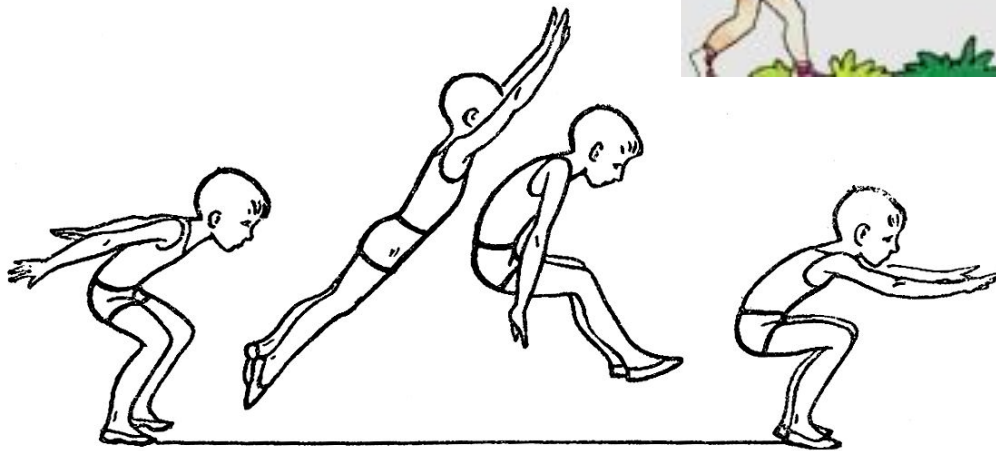
- ✓ Ходьба на носочках, пятках, с высоким подниманием колен
- ✓ Перешагивание через предметы
- ✓ Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног
- ✓ Массаж стоп с помощью роликов, шипованных резиновых шариков, гимнастической палки



# ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГАЮТ УДОВЛЕТВОРИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ПОВЫСИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН И УТОЧНЯТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ О ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТИ

Например:

- ✓ Прыжки
- ✓ Лазание
- ✓ Метание и др.



# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ ИНТЕРЕСА К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗАКРЕПЛЕНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВЬЕ

Например:

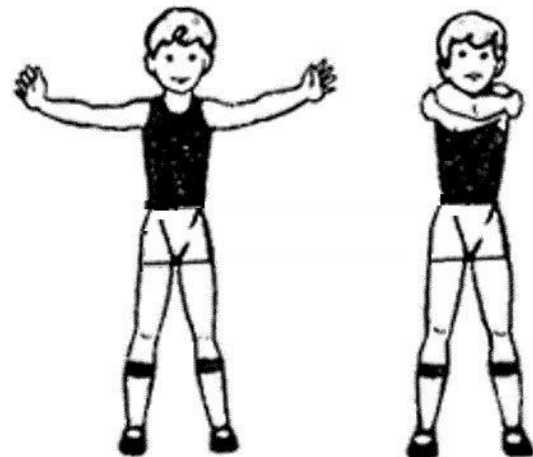
- ✓ «Займи домик»
- ✓ «Птички на дереве»
- ✓ «Горячая картошка»
- ✓ «Лиса и зайцы» и т.д.



# Для наглядной демонстрации функций организма и принципов здорового образа жизни используются простые опыты

Например:

- ✓ Надавливание одной ладонью на другую для демонстрации детям амортизирующей функции стопы (в рамках знакомства с плоскостопием)
- ✓ Глубокое дыхание со свободной грудной клеткой и с зажатой скрещенными руками (при знакомстве детей с правильным



## РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ:

- ✓ Ребёнок осознаёт содержание понятия «здоровье»
- ✓ Имеет первоначальные представления о строении и работе организма человека
- ✓ Понимает значение чистоты тела, одежды, помещения и окружающего воздуха для здоровья
- ✓ Представляет принцип работы иммунной системы организма и методы закаливания
- ✓ Осознаёт пользу физических упражнений для здоровья
- ✓ Знает правильные, безопасные способы выполнения упражнений
- ✓ Сформированные у ребёнка представления являются основой для развития потребности в здоровом образе жизни



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ

