



**Курганская область
МУО Мишкинского района
МДОУ «Кировский детский
сад»**



**Конкурс медиапрезентаций
«Наша дошкольная жизнь»**



**Номинация
«Растём здоровыми»**



**ТЕМА: ФОРМИРОВАНИЕ
КУЛЬТУРЫ
ЗОЖ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Автор: Усынина Наталия Александровна
Должность: Воспитатель
Квалификационная категория: Вторая**

«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 важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

**ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



**ФИЗИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

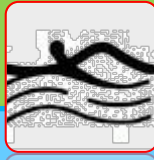
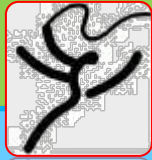


**НРАВСТВЕННОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



**СОЦИАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**





ФИЗИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

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

ПСИХИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

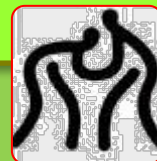
включает в себя личностные категории, а также характеризуется уровнем развития психических процессов со степенью регуляции эмоционально-волевой сферы

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

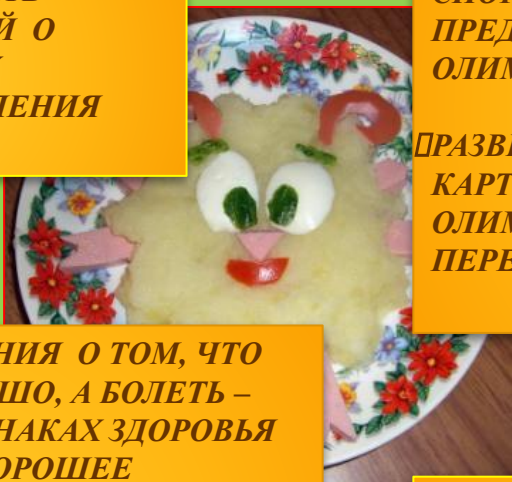
*

• 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**



**ПФОРМИРОВАТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТОМ, ЧТО
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО ХОРОШО, А БОЛЕТЬ –
ПЛОХО; О НЕКОТОРЫХ ПРИЗНАКАХ ЗДОРОВЬЯ
(КОГДА НИЧЕГО НЕ БОЛИТ, ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ, ХОРОШИЙ АППЕТИТ 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**



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

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

**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 НА ЗАНЯТИЯХ 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 ЗАНЯТИЙ 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**

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

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ
ЛИЧНОСТИ РЕБЁНКА**

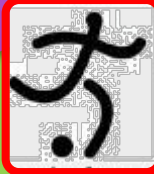
**ОПОРА НА ПРОГРАММУ
ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ М.А.
ВАСИЛЬЕВОЙ**

**ПОВЫШЕНИЕ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ**

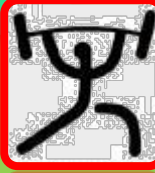


Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в дошкольном учреждении

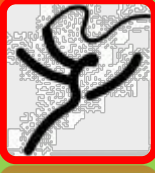
Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в дошкольном учреждении



Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в дошкольном учреждении



Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в дошкольном учреждении



В ПРИОБЩЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗОЖ

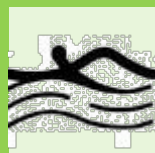
• ТРАДИЦИОННЫЕ

- КОЛЛЕКТИВНЫЕ (родительские собрания, конференции, круглые столы, тематические консультации, семинары)
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ (беседа, консультация, посещение семьи ребёнка)
- ИНФОРМАЦИОННО-НАГЛЯДНЫЕ (информационные материалы на стендах, папки-передвижки, рекомендации, выставки детских работ, выставки фотографий)



• НЕТРАДИЦИОННЫЕ

- НАГЛЯДНО-ИНФОРМАЦИОННЫЕ (информационные проспекты, дни открытых дверей, открытые просмотры занятий, стенгазеты, мини-библиотеки)
- ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ (анкетирование, социологические опросы, «телефон доверия», «почтовый ящик»)
- ДОСУГОВЫЕ (совместные праздники, досуги, участие в походах, экскурсиях, прогулках)
- ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ (семинар-практикум, родительский клуб, педагогическая гостиная, устный журнал, педагогический час)



СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У ДОШКОЛЬНИКОВ

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РАБОТЫ

СОДЕЙСТВУЮЩЕЕ РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РЕБЕНКА

- СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ
- РАЗВИТИЕ ПСИХО-ЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПОЗНАНИЮ 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 РЕБЕНКА

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ

• ИГРЫ, ЗАНЯТИЯ ПО ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ

- ФИЗМИНУТКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ
- ИГРЫ, ЗАНЯТИЯ ПО СОЦИАЛЬНО-НРАВСТВЕННОМУ РАЗВИТИЮ
- ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ 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

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ НА ВОЗДУХЕ



**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
ПРОЦЕДУРЫ**



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



РЕЖИМ ПИТАНИЯ



**УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ,
ПЛОСКОСТОПИЯ**



***ЭКСКУРСИИ –
«ПРОСТЕЙШИЙ» ТУРИЗМ***





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



**ФИЗМИНУТКИ
ВО ВРЕМЯ
ЗАНЯТИЙ**



ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ

КУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ЗДОРОВЬЕ



**АТРИБУТЫ
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**



**ИЛЛЮСТРАЦИИ,
ПАМЯТКИ
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**



Причеш! Зена, брусоч,
мелкозубый гребешок!



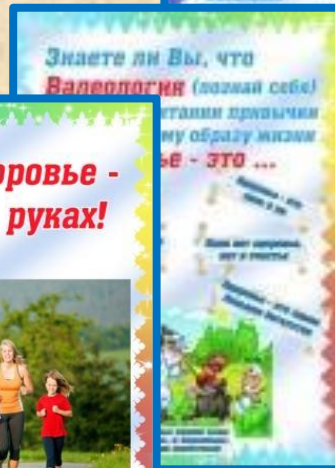
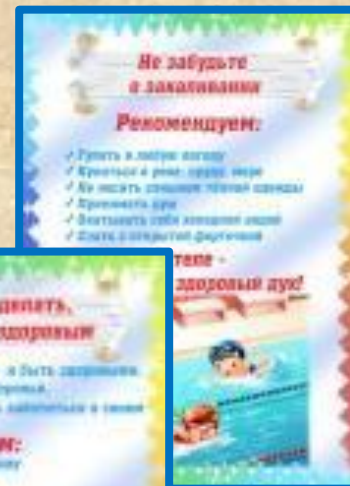
**ИГРЫ С
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ
СИМВОЛИКОЙ**



**БЕСЕДЫ ПО
ЗОЖ**



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



**ДЕТИ ДЕТСКОГО САДА
РЕГУЛЯРНО
УЧАСТВУЮТ
В СПОРТИВНЫХ
МЕРОПРИЯТИЯХ,
КОТОРЫЕ
ПРОХОДЯТ В ШКОЛЕ**



ШКОЛЬНЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ- ТРАДИЦИЯ СЕЛА И ШКОЛЫ БОЛЕЕ 40 ЛЕТ



Среди выпускников школы много спортсменов, которые добились высоких спортивных результатов: **Оксана Челядинова**, мастер спорта международного класса (МСМК), чемпионка России и мира 2008 года по зимнему полиатлону; **Владимир Челядинов**, МСМК по зимнему полиатлону; **Наталья Саморукова**, мастер

МАЛЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДЕТСКОГО САДА



ОЛИМПИОН

ИК



МАЛЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДЕТСКОГО САДА



**ОЛИМПИОН
ИК**



ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

- Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Развитие и воспитание детей младшего дошкольного возраста. Практическое пособие. – Воронеж, 2001
- Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М., 2007
- Кареева Т.Г., Жуковин И.Ю. Программа формирования культуры ЗОЖ у дошкольников «Наша традиция – быть здоровыми» // Психолог в детском саду. – 2006, № 3
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. – М., 2004
- Материалы сайта « Детсад Китти», «Челябинский дошкольный»
- Фотографии из личного архива автора

