



**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**

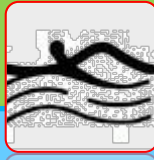
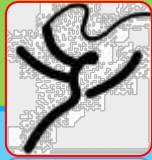
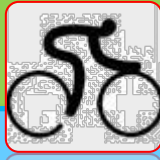


**НРАВСТВЕННОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**



**СОЦИАЛЬНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**





## ФИЗИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

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

## ПСИХИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

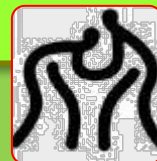
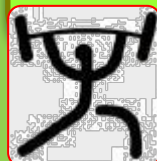
включает в себя личностные категории, а также характеризуется уровнем развития психических процессов со степенью регуляции эмоционально-волевой сферы

## 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  
ОЛИМПЕЙСКОМ ДВИЖЕНИИ**

**ПРАЗВИВАТЬ ИНТЕРЕС К ХУДОЖЕСТВЕННЫМ  
КАРТИНАМ, ИЛЛЮСТРАЦИЯМ И КНИГАМ С  
ОЛИМПЕЙСКОЙ 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**

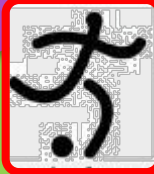
**ОПОРА НА ПРОГРАММУ  
ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ М.А.  
ВАСИЛЬЕВОЙ**

**ПОВЫШЕНИЕ  
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ  
УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ**



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

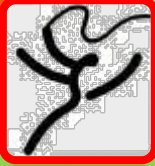
Формирование культуры ЗОЖ в дошкольном учреждении происходит на протяжении всего времени пребывания ребенка. В этот период закладываются основы здорового образа жизни, которые будут формироваться и в дальнейшем. Важно, чтобы эти основы были заложены с самого начала, чтобы ребенок привык к здоровому образу жизни с детства.



Формирование культуры ЗОЖ в дошкольном учреждении происходит на протяжении всего времени пребывания ребенка. В этот период закладываются основы здорового образа жизни, которые будут формироваться и в дальнейшем. Важно, чтобы эти основы были заложены с самого начала, чтобы ребенок привык к здоровому образу жизни с детства.



Формирование культуры ЗОЖ в дошкольном учреждении происходит на протяжении всего времени пребывания ребенка. В этот период закладываются основы здорового образа жизни, которые будут формироваться и в дальнейшем. Важно, чтобы эти основы были заложены с самого начала, чтобы ребенок привык к здоровому образу жизни с детства.



# В ПРИОБЩЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗОЖ

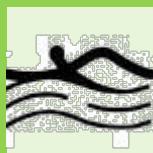
## • ТРАДИЦИОННЫЕ

- 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!



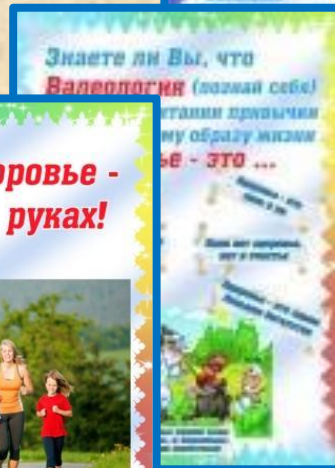
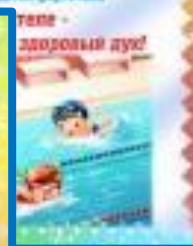
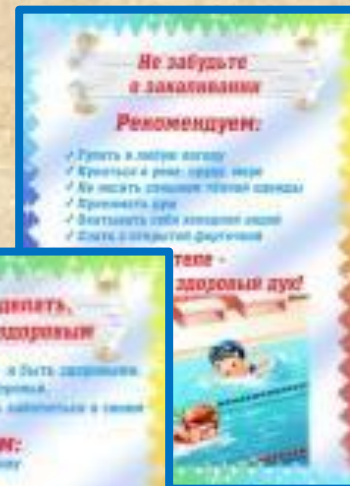
**ИГРЫ С  
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ  
СИМВОЛИКОЙ**



**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

