

работы по  
приобщению  
ДОШКОЛЬНИКОВ К  
здоровому образу  
ЖИЗНИ

# *Создание представлений о здоровом образе жизни*

- Основная идея – здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

# Формирование представлений о здоровом образе жизни включает следующие разделы:

- Режим дня
- Воспитание культурно-гигиенических навыков
- Питание
- Закаливание
- Организация двигательного режима
- Воспитание положительных эмоций
- Работа с родителями



# Режим дня

- *Формировать первые представления о режиме дня.*
- *Формировать понятия о значении режима дня.*
- *Формировать понятия о важности соблюдения режима дня.*
- *Сформировать осознанное отношение к соблюдению режима дня.*

# ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ

- Дидактические игры
- Игровые упражнения
- Беседы
- Рисование
- Составление рассказов



# Воспитание культурно-гигиенических навыков

<b>Младший дошкольный возраст</b>	<p>Формировать первые представления о том, как и зачем мыть руки. Лицо, уши.</p> <p>Пользоваться расческой и носовым платком.</p>	<p>Уголок здоровья. <u>Д.И.</u> <u>Сюжетные картинки.</u></p> <p><u>Альбом:</u> «Потешки».</p>
<b>Средний дошкольный возраст</b>	<p>Формировать представления о необходимости соблюдения гигиенических правил</p>	<p>Уголок здоровья. <u>Д.И.</u> <u>Сюжетные картинки</u> «Чищу зубы», «пользуюсь платком». <u>Книги, Альбом:</u> «Потешки и загадки».</p>
<b>Старший дошкольный возраст</b>	<p>Формировать знание названий гигиенических процедур, их назначение.</p>	<p><u>Сюжетно-ролевые игры</u> «Салон красоты»: - мыло, полотенце, шампунь, кремы</p>
<b>Подготовительная к школе группа</b>	<p>Формировать знание названий гигиенических процедур, их назначение.</p>	<p>Уголок здоровья. <u>Д.И.</u> <u>Сюжетные картинки</u> «Чищу зубы», «пользуюсь платком».</p>

# Питание



- **Формировать у детей вкусы и привычку к правильному, здоровому питанию.**

- **Формировать первые представления о поведении за столом во время приема пищи.**





# *Принципы организации питания*

- Выполнение режима питания;
- Гигиена приёма пищи;
- Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания, в т.ч. и от родителей (спонсорская помощь);
- Эстетика организации питания (сервировка);
- Индивидуальный подход к детям во время питания;
- Правильность расстановки мебели.



# Основные факторы закаливания:

- Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- Закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

## *В детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:*

- Соблюдение температурного режима в течение дня;
- Правильная организация прогулки и её длительность;
- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей;
- Облегчённая одежда для детей в д/саду;
- Сон с обнаженным торсом;
- Дыхательная гимнастика после сна;
- Мытьё прохладной водой рук по локоть;
- Комплекс контрастных закаливающих процедур по дорожке "здоровья" (тактильные дорожки);
- Обливание ног водой с постепенным снижением температуры.



# Закаливание

Обливание ног и умывание  
прохладной водой





# Гимнастика после сна





# Ходьба по тактильным дорожкам





# Дыхательная гимнастика





# *Организация рациональной двигательной активности*

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

# Основные принципы организации физического воспитания в детском саду

- Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
- Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы. Занятия строить с учётом группы здоровья (подгрупповые).
- Медицинский контроль за физическим воспитанием.
- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.



*Для развития целостного понимания ценности здоровья с детьми проводятся занятия по валеологии, которые строятся по следующему алгоритму:*

- Первоначальное сообщение доступных ребенку знаний и представлений о способах укрепления и сохранения здоровья.
- Обогащение знаний детей через беседу, чтение познавательной литературы.
- Уточнение знаний детей в дидактической игре, опытно-экспериментальной деятельности.
- Закрепление знаний в сюжетно-ролевой игре, интегрированных занятиях по развитию речи, изобразительной деятельности.
- Диагностика усвоенных знаний, умений и навыков.

# Работа с педагогами

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы “Здоровье” и т.д.
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте.



# Работу с педагогами условно делим на 3 блока :

## I блок: Состояние образовательного процесса и состояние здоровья.

- разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты);
- диагностика состояния здоровья всех возрастных групп;
- диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания;
- создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экологическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

## II блок: Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей.

- подготовка и переподготовка квалификационных специалистов (инструкторов по физической культуре, психологов);
- разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции;
- пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно-информационной литературы, радиопередачи и т. д.).



### III блок: Оценка эффективности мероприятий направленных на улучшение состояния здоровья:

- создание методов оценки социально-психологической и экономической эффективности программы. Задачи программы ориентированы на комплексное решение проблем сохранения и укрепления здоровья детей, включают в себя:
- внедрение современных методов мониторинга здоровья;
- разработка систем физического влияния, основанных на индивидуально-психологическом подходе;
- внедрение новых технологий и методов коррекции и реабилитации в учреждениях для детей с различными видами нарушений в физическом и психическом развитии, а также систему их социального сопровождения после выпуска из учреждения;
- обеспечение методической и дидактической литературы специалистов, повышающих свою профессиональную квалификацию.

# *Работа с родителями*

- **Повышение педагогической культуры родителей.**
- **Пропаганда общественного дошкольного воспитания.**
- **Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.**
- **Установка родителей на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.**
- **Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, через психологические тренинги, консультации, семинары.**
- **Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.**
- **Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.**



# формы работы с родителями

- Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Дни открытых дверей.
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).
- Совместные занятия для детей и родителей.
- Круглые столы с привлечением специалистов д/сада (логопеда, инструктора по физическому воспитанию, психолога, медицинскую сестру, врача).
- Организация совместных дел.

- **Главная задача родителей и педагогов МДОУ – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки,**