

"БЫТЬ ЗДОРОВЬИМИ ХОТИМ!"



Формирование здорового образа жизни дошкольников.



*Из опыта работы
воспитателя
II квалификационной
категории
Крыловой Елены
Леонидовны
Д/с «Буратино» с.Ишлеи*

*Я не боюсь ещё и ещё раз повторить:
забота о здоровье ребенка –
это важнейший
труд воспитателя.*

В.А.Сухоминский



Актуальность

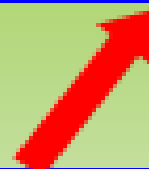
- Воспитание здорового ребенка – приоритетное направление дошкольной педагогики.*
- Здоровье населения России, по данным официальной статистики, намного хуже, чем в большинстве индустриально-развитых стран и ожидается его дальнейшее ухудшение, если не будут изменены условия, влияющие на здоровье (неблагоприятные социальные условия, негативные отношения родителей к ЗОЖ, наследственность, несбалансированное питание дома).*

Укрепление и
сохранение здоровья
детей

Прививание
навыков здорового образа
жизни

**Задачи раннего формирования
культуры здоровья.**

Способствование формированию
физической культуры ребенка



ЗАДАЧИ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У ДОШКОЛЬНИКОВ

- формировать представления о том, что быть здоровым – хорошо, а болеть – плохо; о некоторых признаках здоровья;
- воспитывать навыки здорового поведения:
- любить двигаться,
- есть побольше овощей, фруктов;
- мыть руки после каждого загрязнения;
- быть доброжелательным;
- больше бывать на свежем воздухе;
- соблюдать режим

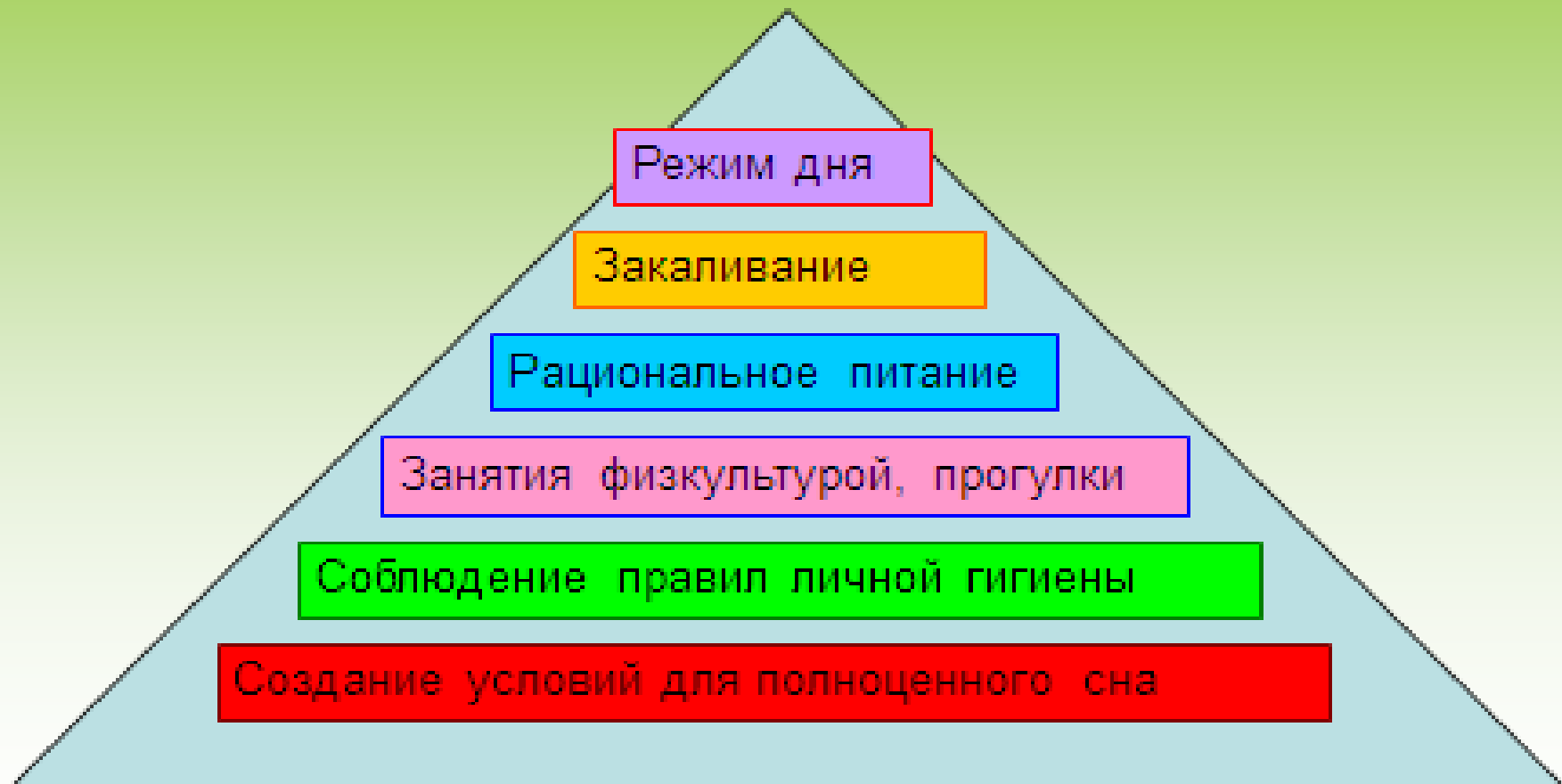
- помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
- развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
- выработать навыки правильной осанки



- обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;
- развивать художественный интерес



ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ



Методическое оснащение педагогического процесса

- Методическая и художественная литература
- Сценарии развлечений и праздников, экскурсий, бесед, конспекты занятий и развлечений по пропаганде ЗОЖ
- Игры, дидактические и настольно-печатные «Валеология и здоровый малыш», «Доктор Айболит: оказание первой помощи», «Пирамида здоровья» и т.д.
- Куклы – Витаминчик, Айболит, Королева зубная щетка
- Материал по работе с родителями



Уголок здоровья в группе «Тюмики»

В уголке здоровья
содержатся следующие
материалы

- Папка с иллюстрациями «Человек и его организм»;
- дидактические игры по темам;
- книги о здоровье и ЗОЖ;
- схемы, иллюстрации по темам;

- песочные часы, муляжи – для проведения наблюдений, экспериментирования;
- аптечка с предметами для оказания первой помощи при травмах;
- конверты, советы:
 - «Дыхательная гимнастика»;
 - «Зуб, не болей-ка!»
 - «Витамины – это всегда полезно»;
 - «Правила ухода за больным человеком»;
 - «Тренируем память»;
 - «Как ты можешь закаляться»;
 - «Правильно оказывай первую помощь» и т.д.



Формы работы с родителями:

- Дни открытых дверей в ДОУ .
- Совместные праздники здоровья
- Участие родителей в оформлении предметно-игровой среды по ЗОЖ (изготовление наглядного и раздаточного материала).

Практическая работа с родителями:
обучение правилам закаливания,
точечного массажа, технике выполнения
упражнений, оказания первой помощи.
Разработка уголков для родителей.

Создание совместно с ребёнком газет
о здоровье, здоровом образе жизни.



Вот как мы живем



*Раз, два, три, четыре, пять...
по дорожке нам шагать*



ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- создание системы двигательной активности в течение дня;
- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительный бег (ежедневно);
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях)
- оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);
- спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц)





Упражнения, зарядка
Нам нужны как подзарядка



Выставка рисунков «Что такое здоровье?»



Сюжетно-ролевая игра «Больница»

Ребята очень любят
играть в «**Больницу**».

В этой игре находит
отражение и
валеологическое
образование. Так как
полученные знания
дети на занятиях
проецируют в игру,
обогащая её новыми
ситуациями и
сюжетами, а также
способами лечения.



Список литературы.

1. Бузунова А., Волков П. Медико-педагогическая оздоровительная работа//Дошкольное воспитание. - №4. - 2003.
2. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание. - №1. - 2004.
3. Деркунская, В. А. Что думают современные дошкольники о здоровье // Дошкольная педагогика. - 2004. - № 4 (19)
4. Детство : программа развития и воспитания детей в детском саду / В. И. Логинова, Т. И. Бабаева, Н. А. Ноткина и др.; под ред. Т. И. Бабаевой, З. А. Михайловой, Л. М. Гурович. - Изд. 2-е
5. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребёнка//Дошкольное воспитание. - №1. - 2004.; №5. - 2004.
6. Концепция дошкольного воспитания
7. Паунова, С. Гигиенические навыки с малых лет в кругу семьи // Дошкольное воспитание. - №11. - 1993.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

