



г. Мензелинск

от «25» мая 2021 года

№ 223

Руководителям дошкольными  
образовательными учреждениями  
Мензелинского муниципального района РТ

**Информация  
о проведенных мероприятиях с детьми дошкольного возраста  
о здоровом образе жизни в ДОО  
Мензелинского муниципального района.**

Дошкольный возраст является важным и ответственным периодом. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами.

Актуальность здорового образа жизни, особенно в последние годы, вызвана возрастом и изменением характера нагрузок на организм человека.

За период с 1 февраля по 1 июня 2021 г. В дошкольных образовательных организациях Мензелинского муниципального района прошли мероприятия по формированию здорового образа жизни в процессе занятий, режимных моментов, прогулки, в игре, в трудовой деятельности.

Наблюдения показывают, что у детей дошкольников недостаточно сформированы представления о здоровом образе жизни. В связи с этим в районе воспитательно – оздоровительная работа с детьми в данном направлении.

**Цель:** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека;
- воспитывать культурно – гигиенические навыки;
- воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов;
- развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;
- формировать представления о значении физических упражнений для организма человека.

Для достижения поставленной цели и решения задач в детских садах были разработаны планы работы по формированию основ здорового образа жизни у детей.

Работа проводилась в течение года по следующим направлениям:

1. Работа с детьми
2. Взаимодействие со специалистами

### 3. Работа с родителями

### 4. Обмен опытом с воспитателями

Для полноценного физического развития ребенка в ДООУ реализованы следующие условия:

- Музыкальный, физкультурный залы
- Физкультурные уголки в группах
- Медицинский кабинет
- Спортивная площадка

Для достижения поставленных задач использовались следующие методические приемы:

- рассказы и беседы воспитателя;
- заучивание пословиц о здоровье;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- чтение художественной литературы;
- просмотр мультфильмов;
- сюжетно-ролевые игры;
- дидактические игры;
- игры-забавы;
- подвижные игры;
- пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастики;
- самомассаж;
- физкультминутки.

#### **Формы работы:**

- утренняя гимнастика (*ежедневно*);
- физкультурные занятия;
- музыкально – ритмические занятия;
- НОД;
- прогулки с включением подвижных игр;
- пальчиковая гимнастика (*ежедневно во время режимных моментов*);
- зрительная, дыхательная гимнастика на соответствующих занятиях;
- гимнастика пробуждения после дневного сна (*ежедневно*);
- физкультминутки и паузы (*на малоподвижных занятиях, ежедневно*);
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по дорожкам здоровья;
- спортивные досуги, развлечения;
- беседы;
- консультации;
- родительские собрания.

#### **1. Работа с детьми** проводилась по следующим направлениям:

##### Беседы и занятия на темы:

- «Полезная и вредная пища»
- «Что такое здоровье»
- «Где живут витамины?»
- «Полезные и вредные привычки»
- «Части тела»
- «Почему мы растем?»
- «Зачем нужна еда?»
- «Режим дня»
- «Мои верные помощники»

##### Дидактические игры:

- «Да и нет»
- «Покажи части тела»
- «Разложи по порядку»
- «Где живут витамины?»

- «Полезная и вредная еда для зубов»
- «Здоровый малыш»
- «Оденем куклу на прогулку»
- «Опасно – не опасно»
- «Хорошо или плохо»
- Индивидуальная работа с детьми по усвоению культурно-гигиенических навыков, строению своего тела, знанию витаминов и др.
- Проведение оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, закаливание (сон без маек, умывание, босохождение, воздушные ванны), гимнастика пробуждения после дневного сна, ходьба по дорожкам здоровья, физминутки, дыхательная, зрительная, пальчиковая гимнастики, прогулка) ежедневно.
- Подвижные игры («Картотека русских народных игр»)
- Сюжетно-ролевые игры
- Пополнение спортивного уголка новым инвентарем (детские лыжи, «лыжи» из пластиковых бутылок, сухой бассейн для ног, вертушки, пособие «солнышко», платочки)
- Пополнение уголка здоровья новыми играми и пособиями (д/и: «Где живут витамины?», «Полезная и вредная еда для зубов», «Разложи по порядку», «Оденем куклу по погоде», «Выполни упражнение по схеме», «Хорошо или плохо»; пособия: «Будь здоров», «Если малыш поранился», «Органы чувств человека», «Тело человека (части тела)», «Зимние виды спорта», «Витамины», массажные рукавички)
- Чтение художественной литературы
- Просмотр мультфильма «Жила-была царевна» (серии «Замарашка», «Про еду»)

## 2. **Взаимодействие со специалистами**

На протяжении всего года воспитанники посещают занятия по хореографии и физкультурные занятия, что способствует укреплению здоровья детей, формированию у них потребности в ведении здорового образа жизни.

3. **Работа с родителями** является важной частью в формировании основ здорового образа жизни ребенка, так как именно в семье ребёнок находит пример для подражания. Но в связи с тем, что не все родители имеют необходимые знания и умения по формированию основ ЗОЖ у детей, мною была запланирована и проведена работа, направленная на расширение и обогащение знаний родителей по данной теме.

Формы работы с родителями:

- Индивидуальные консультации на тему здорового образа жизни: «Безопасное поведение во время прогулки», «Безопасное поведение во время передвижения в помещениях детского сада», «Безопасные игры со снегом», «Правила поведения за столом», «Ситуации, опасные для жизни и здоровья», «Соблюдение правил личной гигиены»;
- Оформление папок – передвижек в родительском уголке
- Оформление памяток для родителей: «Профилактика ОРВИ», «Внимание: ветряная оспа», «Правила пожарной безопасности»
- Оформление плаката «Здоровый образ жизни»
- Проведение открытого занятия по теме «Мы здоровье сбережем» и родительского собрания «Забота о здоровье ребенка».

## 4. **Обмен опытом с педагогами**

С целью обобщения и передачи педагогического опыта в районе работает МО инструкторов по физической культуре.

Несомненно, только взаимодействие всех субъектов образовательного процесса может принести пользу в освоении навыков формирования здорового образа жизни.

## **Заключение**

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребёнка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

Педагоги, осуществляющие работу по формированию у дошкольников привычек к здоровому образу жизни, должны работать в тесном сотрудничестве с семьей ребенка, организовать деятельность по привлечению к здоровому образу жизни таким образом, чтобы детям было интересно.

Воспитательно - образовательный процесс следует рассматривать параллельно с оздоровительным, поскольку гармоническое развитие наряду с реализацией интеллектуального потенциала личности формирования духовности, направленности и физического здоровья индивида.

Руководитель  
МКУ «Отдела образования»  
Мензелинского муниципального района РТ



Л.В. Петраев