

МБДОУ № 35 «Дельфин»

Бугульминского муниципального района Р.Т

**Условия развития у  
дошкольника потребности в  
здоровом образе жизни и  
формировании культуры  
здоровья**

**Подготовила воспитатель : Слесарева Л.Л.**



# •СОЗДАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

ОСНОВНАЯ ИДЕЯ – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НЕ ФОРМИРУЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ ОТДЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

КАЖДАЯ МИНУТА ПРЕБЫВАНИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ ДОЛЖНА СПОСОБСТВОВАТЬ РЕШЕНИЮ ЭТОЙ ЗАДАЧИ, КОТОРАЯ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПО СЛЕДУЮЩИМ НАПРАВЛЕНИЯМ:



# Формирование представлений о здоровом образе жизни включают следующие разделы :

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



# • РЕЖИМ ДНЯ

- Формировать представление о режиме дня.
- Формировать понятие о значении режима дня.
- Формировать о важности соблюдения режима дня.
- Сформировать осознанное отношение к режиму дня.



# ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ

- ❖ дидактические игры
- ❖ игровые упражнения
- ❖ беседы
- ❖ рисование
- ❖ составление рассказов



# Воспитание культурно –гигиенических навыков.

Воспитывать культурно-гигиенические навыки и самообслуживание у детей через педагогическую технологию организации режимных моментов.

Наиболее успешно гигиенические навыки формируются у детей раннего и младшего дошкольного возраста. В дальнейшем приобретенные навыки необходимо закреплять и расширять.

К методам формирования культурно- гигиенических навыков можно отнести:

- разъяснение необходимости выполнения гигиенических процедур;
  - пример взрослого;
  - приучение, упражнение;
  - Создание воспитательных ситуаций;
- Поощрение помогают ребенку утвердиться поверить в свои силы, (особенно в освоении новых навыков)



# ПИТАНИЕ



- *Формировать первые представления о поведении за столом во время приема пищи .*
- *Формировать у детей вкусы и привычку к правильному, здоровому питанию.*



# Принципы организации питания

- *Выполнения режима питания ;*
- *Гигиена приёма пищи;*
- *Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;*
- *Эстетика организации питания;*
- *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 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 группе;
- Сон с обнаженным торсом;
- Дыхательная гимнастика после сна;
- Мытьё прохладной водой рук по локоть;
- Комплекс контрастных закаливающих процедур по дорожке «здоровья» (тактильные дорожки);



# Закаливание

- Умывание прохладной водой



# Гимнастика после сна



# Ходьба по дорожкам «Здоровья»



# Гимнастика пробуждения



# 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, ребенка, 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 развитием.
- 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 , изобразительной деятельности.
- Диагностика усвоенных знаний, умений и навыков.



# Работа с педагогами

- актуализация внимания воспитателей на том, что педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- Консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог- здоровый воспитанник; больной воспитанник- здоровый педагог; больной педагог- больной воспитанник;



# Работа с родителями

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Повышение 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 детского сада (логопеда, инструктора по физическому воспитанию, психолога, медицинскую сестру, врача).
- Организация совместных дел.



Главная задача родителей и педагогов МБДОУ № 35 «ДЕЛЬФИН» - выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства.



