

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

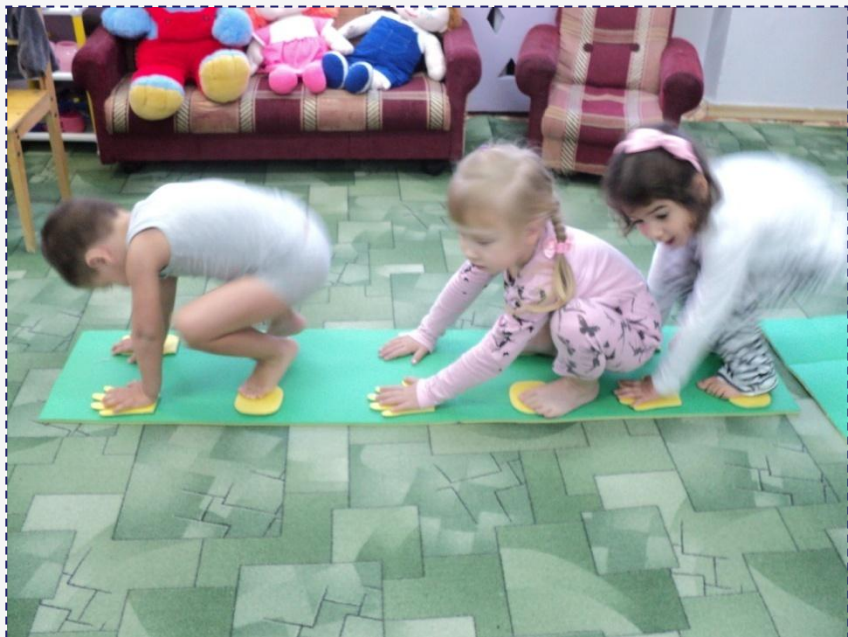
- Умывание прохладной водой



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.



