



**ИЗДАТЕЛЬСТВО
«УЧИТЕЛЬ»**

Тема вебинара

Формированию представлений у дошкольников о здоровом образе жизни в контексте ФГОС ДО

Ведущий: Бережная Лариса Ивановна, кандидат педагогических наук



Издательство
«Учитель»
www.uchitel-izd.ru

Наши мероприятия:

[Профессиональная переподготовка](#)

[Курсы повышения квалификации в режиме онлайн](#)

[Вебинары в режиме онлайн](#)

[Курсы повышения квалификации в режиме офлайн](#)

[Вебинары в режиме офлайн](#)

[Международные научно-практические конференции](#)

[Международный конкурс проектных и исследовательских работ обучающихся](#)

Рассматриваемые вопросы

1. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
2. Составляющие здорового образа жизни.
3. Условия формирования ЗОЖ в дошкольной организации

«Здоровье-это та вершина, на которую человек должен подняться сам»

И. Брехман

Факторы, влияющие на здоровье:

- 1 - 10% - состояние здравоохранения
- 2 - 20% – наследственность
- 3 - 20-25% - плохая экология
- 4 - **50-55% - образ жизни**

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Здоровый образ жизни - есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций (Вайнер).

Структура здорового образа жизни

должна представлять собой

принципиальное **единство** всех сторон

материально-бытового,

природного,

социокультурного и

духовного бытия человека.

Структура здорового образа жизни должна включать следующие факторы:

- 1- оптимальный двигательный режим;
- 2- тренировку иммунитета и закаливание;
- 3- рациональное питание;
- 4- психофизиологическую регуляцию;
- 5- психосексуальную и половую культуру;
- 6- рациональный режим жизни;
- 7- отсутствие вредных привычек;
- 8- валеологическое самообразование.

Здоровый образ жизни – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья. При этом следует учесть, что образ жизни не складывается сам по себе, а формируется в течение жизни, целенаправленно и постепенно.

Педагогическая задача состоит в том, чтобы не загружать ребенка потоком пока еще непонятной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Здоровый образ жизни - это и сумма усвоенных знаний, и стиль жизни, и адекватное поведение в различных ситуациях.

	То такое здоровье	Что такое Болезнь	Понимание и отношение к ЗОЖ и самосохранению
Дети младшего дошкольного возраста	Нет понятия – Здоровья	Понимают	Нет осознания о сохранении здоровья нет
Дети среднего дошкольного	формируется представление о здоровье как «не болезни»	что –то негативное	дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды, а также своих собственных действиях
Дети старшего дошкольного возраста	«здоровый» как большой , «здоровый» - как не больной	БЫТЬ здоровым — значит не болеть	Осознают - Угроза от собственных действий, -от внешней среды. - Начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья, и с личной гигиеной, -начинают выделять и психическую, и социальную сторону здоровья, -воспитательный процесс изменяет отношение к своему здоровью. -Пассивны в действиях по сохранению здоровья

Формирования ЗОЖ у детей

осуществляется на занятиях под руководством:

- 1- педагогов,
- 2- в результате самостоятельной активной деятельности ребенка,
- 3- повседневной деятельности родителей.

Профилактические и реабилитационные мероприятия:

Миогимнастика

Гимнастика для глаз

Дыхательная гимнастика

Фонопедические упражнения

Пальчиковая гимнастика

Массаж и самомассаж

Миогимнастика

Лошадки. Цоканье языком (30 сек) в удобном для ребёнка положении (сидя, стоя)

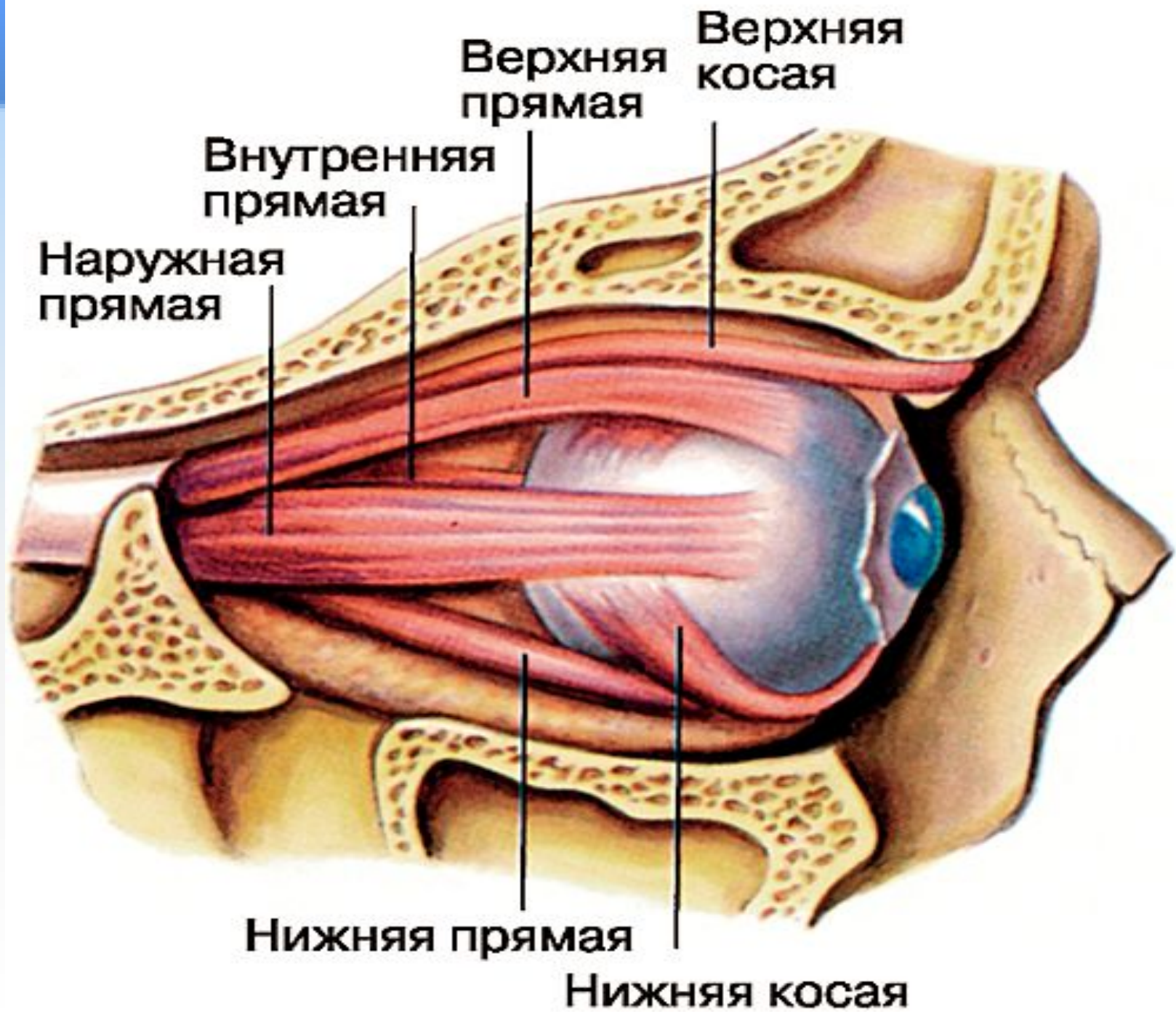
Заводим машину. Длительное произнесение звука Д-Д-Д (до 30 сек)

Почистим зубки. Кончиком языка водить («чистить», «гладить») по верхним и нижним зубам вправо-влево (4-5 раз)

Поцелуй. Вытянуть вперёд губы и чмокнуть (4-5 раз)

Улыбочка. Растянуть губы как можно шире, вернуться в исходное положение губ (4-5 раз)

Надуем шарик. Надуть щёки и медленно выдавить воздух через сжатые губы кулачками (4-5 раз)



Гимнастика для глаз

Комплекс 1

Цель: Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшению кровообращения (и.п. - сидя).

Не закрывая глаз, прикрыть их ладошками
смотреть в темноту (20-30 сек)

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (5-6 раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (3-4 раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек. (3-4 раза).
4. Быстро моргать (1 мин.).
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 мин.).

Гимнастика для глаз

- Откинуться на спинку стула назад, сделать глубокий вдох, наклониться вперед, сделать выдох (повторить 5-6 раз)
- Откинуться на спинку стула назад, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза и затем открыть веки (повторить 5-6 раз)
- Поставить руки на пояс, повернуть голову направо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову налево, посмотреть на локоть левой руки (повторить 5-6 раз)
- Посмотреть вверх, сделать круговое движение по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки (повторить 5-6 раз)

Дыхательная гимнастика

Часики. Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд-назад произносить ТИК-ТАК, дыхание спокойное, ровное. (6-7 раз)

Дудочка. Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков П-Ф-Ф-Ф (4 раза)

Каша кипит. Сидя на стульчике, одну руку положить на живот, другую – на грудь. Втянуть живот и набрать воздух (вдох), опустить грудь (выдох) и произносить на выдохе громко звук Ф-Ф-Ф. (4 раза)

Паровозик. Согнуть руки в локтях Ходить, делая попеременно круговые движения руками и приговаривая ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ (20 секунд)

Весёлый мячик. Стоя ноги врозь. Поднять мяч (диаметром до 10 см) к груди- вдох и бросить мяч от груди вперёд со звуком У-Х-Х (выдох), догнать мяч (4-5 раз)

Гуси. Ходить медленно, на вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с длительным произнесением звука ГА-ГА (1 мин)

Фонопедические упражнения

Охотники уехали из стойбища на оленях.

Вернулись тихонько назад, чтобы медведь их не заметил.

А мишка пришел, как всегда, за сушеной рыбой, стал детей пугать.

Тут охотники выбежали ему навстречу.

У каждого в руке – головешка от костра, шипит, сверкает.

Медведь бросился в одну сторону, в другую – всюду охотники, собаки, огонь.

Вся шкура медведя стала в черных пятнах. Но хуже всего медведю пришлось, когда один из охотников ударил головешкой его по носу. И нос стал черным. взвыл медведь от боли.

Дети **цокают** языком.

Произносят "**ших... ших...**", трут ладонями.

Произносят "**р-р-р...**", показывают когти.

Произносят короткие, "острые" звуки **[а]** высоко и **[ш]** низко.

"**Гавкают**" в разных регистрах.

Произносят звук **[у]** сверху вниз.



Пальчиковая гимнастика

<p>Ай, ду-ду, ду-ду, ду-ду!</p>	<p>Сидит</p>	<p>ворон</p>	<p>на дубу,</p>	<p>Он играет во трубу, Во серебряную,</p>
<p>поиграть на «дудочке»</p>	<p>сидеть на по- русски</p>	<p>сложить пальчики к большому - указку»</p>	<p>руки вверх, пальцы развести</p>	<p>поиграть на «дудочке»</p>

Улитка, улитка!



кулачок
в кулачке,
поменять руки

Покажи



руки от себя,
ладошки
вверх

рога,



поднять
«рожки» к
голове

Дам



руки от
себя

кусочек пирога,



закрывать
ладошки

Пышки,



шарик из
ладошек

ватрушки,



прихлопываем
левую ладошку сверху
правым кулачком,
затем меняем руки

Сдобной лепёшки, –



прихлопываем
левую ладошку
сверху правой,
затем меняем руки

Высуни



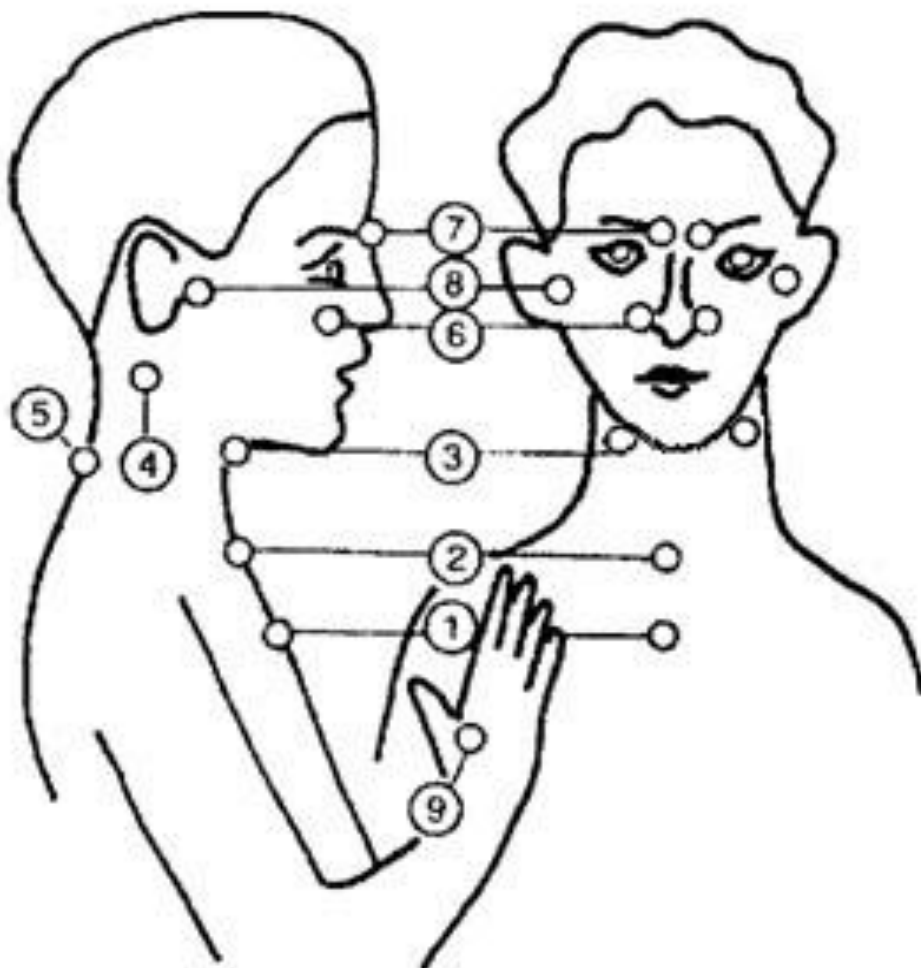
руки от
себя,
ладошки
вверх

рожки!



поднять
«рожки» к
голове

Массаж Самомассаж Точечный массаж



Профессор Алла Алексеевна Уманская из великого множества биоактивных точек на теле человека выделила 9 наиболее важных зон. Эти зоны – базисные, ключевые. Она назвала их «кнопками на пульте управления организмом».

Вышел зайчик на лужок, На зелёный бережок.	Плавные движения от переносицы к ушам
Потирает заяка нос,	Надавить пальцами на точку у крыльев носа
Чтобы носик не замёрз. Серый зайчик вместе с нами, Потирает над бровями.	массаж точек у внутренних концов бровей
Говорила зайке мать, Надо ушки потирать!	Надавить пальцами на точки у основания мочки уха

Родителям особо пристальное внимание необходимо уделять таким составляющим здорового образа жизни дошкольников:

- Соблюдение режима дня, активности и сна.
- Двигательная активность, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.
- Правильное, здоровое питание.
- Соблюдение правил гигиены. Прививание ребенку любви к физической чистоте. Обучение следить за своим телом.
- Закаливание. Формирование способности организма противостоять неблагоприятным природным факторам.

Основные задачи для родителей по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников:

1- Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников должно проводиться постоянно без выходных и праздничных дней.

2- Ребенок с младенчества должен усвоить, что здоровым быть хорошо, а болеть плохо. Чтобы всегда быть здоровым он должен соблюдать определенные правила и не делать того, что может привести к болезни или травмам.

3- Малыш всегда следует образу жизни старших, мамы и папы. Поэтому родители, в первую очередь, сами должны вести здоровый образ жизни и не подавать плохой пример своему ребенку.

Правила осторожного поведения на улице и дома

--Дети всегда должны находиться под присмотром взрослых.

--Несчастные случаи в большей степени предотвратимы. Необходимо предпринять меры предосторожности в доме: закрыть розетки специальными заглушками, хранить лекарства и бытовую химию в недоступном месте, ограничить подход к плите и лестницам и пр.

--Ребенку надо объяснить, какую угрозу несет в себе транспорт, а по возможности обучить правилам перехода через дорогу.

Сформированное в сознании ребенка понятие «личное здоровье» можно распознать по некоторым предпосылкам:

1. Дети пытаются сохранять и показывать правильную осанку.
2. Развиты навыки самообслуживания, старательность в выполнении бытовых поручений.
3. Проявляют физическую активность в игре, чтобы достичь поставленной цели.
4. Психические процессы развиваются быстро.
5. Дети умеют сохранять контролировать собственные эмоции.
6. Становление у детей действительно значимых жизненных целей.

задачи, решаемые (стандартом дошкольного образования) ФГОС ДО

- охраны и укрепления **физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;**
- **создание благоприятных условий** развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.
- формирования **общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;**
- **формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;**
- обеспечения психолого-педагогической **поддержки семьи и** повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и **укрепления здоровья детей.**

КОНТАКТЫ

Наш адрес:

400079 г. Волгоград

Ул. Кирова, д. 143

Издательство «Учитель»

Наш сайт:

www.uchitel-izd.ru

Наши электронные адреса:

webinar@uchitel-izd.ru

met@uchitel-izd.ru

Благодарим за участие в вебинаре



Издательство «Учитель»

www.uchitel-izd.ru

Вопросы, связанные с вебинарами
можно задать по адресу:

webinar@uchitel-izd.ru