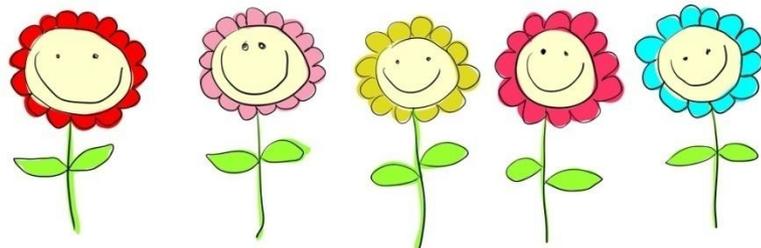


МБУДО «ЦВидО»

(служба психолого-социального сопровождения замещающих семей)

Презентация по теме:

**Формирование привычки
к здоровому образу жизни
у детей дошкольного возраста**



апрель 2018 г.



*Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье – это важнейший труд
воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы.*

В.А. Сухомлинский

«Формирование у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью»

Детский сад и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

Воспитателям необходимо знать, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно.

Само состояние здоровья формируется в результате **взаимодействия внешних** (природных и социальных) и **внутренних** (наследственность, пол, возраст) **факторов**.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

В соответствии с ФГОС ДО: "Здоровьесберегающая компетентность позволит заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности, владеть двигательными навыками, социального отношения к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - главная ценность дарованная человеку природой, развитие двигательной активности и формированию физических качеств".

Физкультурно – оздоровительная деятельность включает в себя:

Создание системы двигательной активности в течение дня:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- музыкально – ритмические занятия (2 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 (восхождение);
- спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц);
- дни здоровья (с привлечением родителей) – 1 раз в квартал.
- летняя оздоровительная площадка.

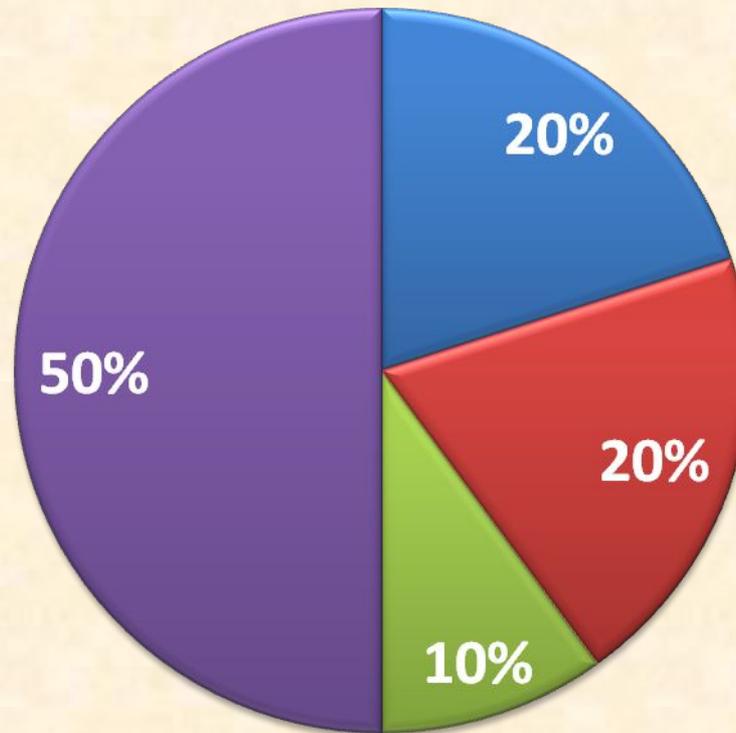
Методические приемы для формирования ЗОЖ:

- рассказы и беседы воспитателя;
- заучивание стихотворений;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- сюжетно-ролевые игры;
- дидактические игры;
- игры-тренинги;
- игры-забавы;
- подвижные игры;
- психогимнастика;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- самомассаж;
- физкультминутки.

Несколько компонентов здоровья:

1. **Соматическое здоровье** – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. **Физическое здоровье** – уровень роста и развития органов и систем организма.
3. **Психическое здоровье** – состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.
4. **Нравственное здоровье** – основу определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

От чего зависит здоровье ребёнка?



- наследственные факторы
- условия окружающей среды
- деятельность системы здравоохранения
- сам человек

Педагогические задачи:

- дать ребёнку возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму;
- развить у него самостоятельность и ответственность;
- дать ему возможность применять полученные знания, умения в реальной жизни.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- занятия физкультурой, прогулки;
- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;
- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;
- бережное отношение к окружающей среде, к природе;
- медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций;
- формирование понятия "не вреди себе сам".

Отношение детей к своему здоровью на разных возрастных этапах:

- **Дети младшего дошкольного возраста** понимают, что такое болезнь. Но ещё не могут дать здоровью самую элементарную характеристику. Вследствие этого никакого отношения к нему у них не складывается.
- **В среднем дошкольном возрасте** формируется представление о здоровье как «не болезни». Но что, значит, быть здоровым и чувствовать себя здоровым, они объяснить ещё не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному.
- **В старшем дошкольном возрасте** благодаря возрастанию опыта личности отношение к здоровью существенно меняется. В этом возрасте дети начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья. Но в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным.

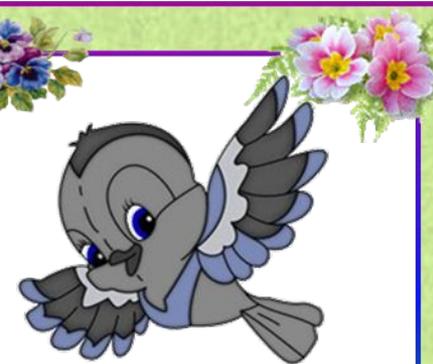
Формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни будет успешным, если:

- определено содержание понятия «здоровый образ жизни»;
- спроектирована педагогическая технология, включающая в себя формы, методы, условия, диагностику;
- разработана модель по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Самая действенная,
закаливающая процедура
– это прогулка



**Обучение подвижным играм
и упражнениям начинаем
с утренней гимнастики**



*По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,*

*Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.*



Мытье рук прохладной водой



*Кто горячей водой
умывается,
Называется
молодцом.
Кто холодной
водой
умывается,
Называется
храбрецом.
А кто не
умывается,
Никак не
называется.*

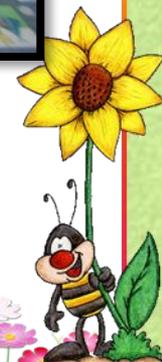




Дыхательная гимнастика

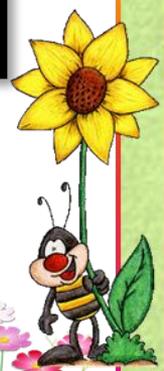


Дует ветерок, качаются листочки
И поют свои песенки осенние листочки
На веточках сидят, осенние листочки
Детям говорят; Осинový – а-а-а...
Рябиновый –и-и-и...Березовый – о-о-о...
Дубовый –у-у-у...



Упражнения для глаз

*Раз –налево, два – направо,
Три –наверх, четыре — вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тысячу раз!*



Профилактика и коррекция плоскостопия



*Прокатывание палочки
друг другу одной ногой,
тоже другой ногой.*



Самомассаж стоп.

*Переступить по палочке
приставным шагом
правым и левым боком,
пятка ставится на пол,
пальцы стоп обхватывают палку.*

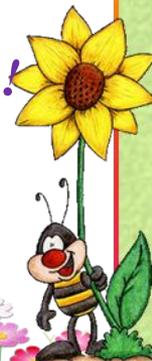


Приветие

культурно-гигиенических навыков.



*Ай, лады, лады, лады
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.
Знаем, знаем, да-да-да
Где ты прячешься, вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-ножку.
Лейся, лейся, лейся
По-сме-лей -
Детка умывайся веселей!*



**Особое внимание необходимо обращать
на значимость для организма
сна, еды, витаминизации организма**

*А у нас есть ложки
Волшебные немножко.
Вот — тарелка, вот — еда.
Не осталось и следа.*



*Тихо днем. Детки спят.
Сном загадочным и сладким.
Только носики сопят
В теплых маленьких кроватках.*





Упражнения в кроватке, разогрев стопы ног перед закаливанием



*Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп
Мы топая ногами, топ, топ
Качаем головой
Мы руки поднимаем, мы руки опускаем*



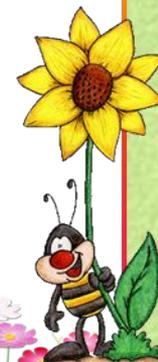
Развитие маннипулятивной деятельности



*Покатаем и потрем, вверх подбросим и поймаем
И иголки посчитаем, пустим ёжика на стол,
Ручкой ёжика прижмём и немного покатаем,
Потом ручку поменяем.*



*Я мячом круги катаю,
Взад вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.*

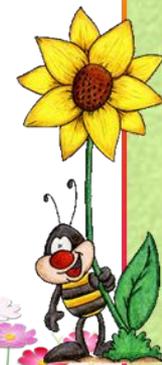


«Рижский метод закаливания»



*А мы ножку
подкуем,
чтобы бегала
бегом.*

*И другую
подкуем,
чтобы бегала
бегом.*

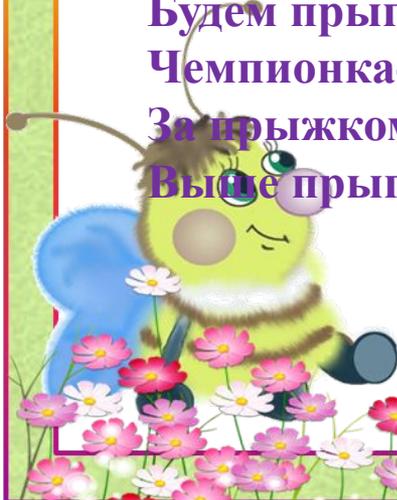


Развитие физических упражнений.



Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка- попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок

Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом заниматься



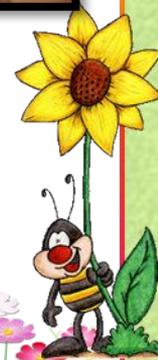
Приучаем ребёнка

к гигиеническому индивидуализму

*Хоть с тобой я ссорюсь часто,
Гребешок зубастый,
Здравствуй!
Без тебя нельзя сестричке
Заплести свои косички.
Без тебя пришлось бы брату
Целый день ходить лохматым*



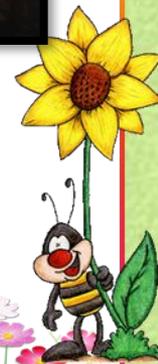
*Чтоб ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.*



Профилактика эмоционального напряжения



Игры – драматизации очень полезны, потому, что их можно использовать во всех формах работы. В игре снижается скованность, малыш раскрепощается, расширяется сфера эмоциональных и мыслительных способностей.





*Здоровье свыше
нам дано,
учись, малыш,
беречь его!*





Желаю творческих успехов

Будьте здоровы!

