



**МБДОУ «Детский сад №1
«Солнышко» п. Вурнары Чувашской
Республики**



**Тема: ФОРМИРОВАНИЕ
КУЛЬТУРЫ
ЗОЖ У ДОШКОЛЬНИКОВ**



**Автор: Никифорова Валентина Павловна
Должность: воспитатель
Квалификационная категория: первая**

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя»

В.А. СУХОМЛИНСКИЙ



АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

Актуальность проблемы сохранения здоровья очевидна: среда существования современного человека становится все более техногенной, экологическая обстановка ухудшается, привычки людей изменяются. Особенно остро эти проблемы стоят в больших городах. Поэтому задача сохранения и укрепления здоровья детей была и будет приоритетной в деятельности любого дошкольного учреждения.

Здоровье рассматривается как полное физическое, социальное и психическое благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Для достижения гармонии с природой и самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства.

Очень важными сегодня являются проблемы формирования здорового образа жизни, меры по укреплению здоровья детей, меры по сохранению здоровья детей с помощью приобщения к здоровому образу жизни.



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



**ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



**ФИЗИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

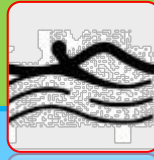
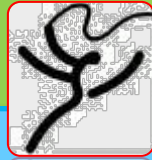


**НРАВСТВЕННОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



**СОЦИАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**





ФИЗИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

характеризуется уровнем физического развития, отношением к своему здоровью как к великой ценности

ПСИХИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

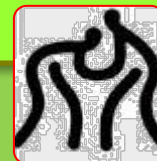
включает в себя личностные категории, а также характеризуется уровнем развития психических процессов со степенью регуляции эмоционально-волевой сферы

СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

определяет степень социальной адаптации человека в обществе, наличием предпосылок к всесторонней активности в окружающей среде

НРАВСТВЕННЫЙ АСПЕКТ

подразумевает нравственную ориентацию личности, ее минталитет по отношению к самому себе, природе и обществу



Главные составляющие здорового образа жизни дошкольников



*

• ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

*

• ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

*

• ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ

*

• ПРАВИЛЬНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ

*

• ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

*

• АДЕКВАТНАЯ ОСОБЕННОСТЯМ ЗДОРОВЬЯ КАЖДОГО РЕБЕНКА СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ

ЗАДАЧИ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У ДОШКОЛЬНИКОВ



**ПРАСШИРЯТЬ И УГЛУБЛЯТЬ
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ О
РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБАХ
СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ**



**ПРАСШИРЯТЬ ЗНАНИЯ ДЕТЕЙ О ФИЗКУЛЬТУРНОМ
ДВИЖЕНИИ В ЦЕЛОМ И ВЫДАЮЩИХСЯ
СПОРТСМЕНАХ СВОЕЙ СТРАНЫ; ДАТЬ
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МЕЖДУНАРОДНОМ
ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ**

**ПРАЗВИВАТЬ ИНТЕРЕС К ХУДОЖЕСТВЕННЫМ
КАРТИНАМ, ИЛЛЮСТРАЦИЯМ И КНИГАМ С
ОЛИМПИЙСКОЙ ТЕМАТИКОЙ, ЖЕЛАНИЕ
ПЕРЕДАВАТЬ СВОЙ ИНТЕРЕС В РИСУНКАХ, ИГРАХ**

**ПФОРМИРОВАТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТОМ, ЧТО
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО ХОРОШПРИЗНАКАХ
ЗДОРОВЬЯ (КОГДА НИЧЕГО НЕ БОЛИТ,
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ, ХОРОШИЙ АППЕТИТ
О, А БОЛЕТЬ – ПЛОХО; О НЕКОТОРЫХ И ДР.)**

**ПВОСПИТЫВАТЬ НАВЫКИ ЗДОРОВОГО
ПОВЕДЕНИЯ: ЛЮБИТЬ ДВИГАТЬСЯ, КУШАТЬ
ПОБОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ; МЫТЬ РУКИ
ПОСЛЕ КАЖДОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ; НЕ ЗЛИТЬСЯ И
НЕ ВОЛНОВАТЬСЯ; БЫТЬ
ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫМ; ПОБОЛЬШЕ БЫВАТЬ НА
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ; СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ**

**ППОМОЧЬ ОВЛАДЕТЬ УСТОЙЧИВЫМИ
НАВЫКАМИ КУЛЬТУРЫ ПОВЕДЕНИЯ (КУЛЬТУРА
ЕДЫ; КУЛЬТУРА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ)**

**ПРАЗВИВАТЬ УМЕНИЕ РАССКАЗЫВАТЬ О СВОЕМ
ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЬЕ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ**

**ПВЫРАБАТЫВАТЬ НАВЫКИ ПРАВИЛЬНОЙ
ОСАНКИ, ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЕЕ
ЗАКРЕПЛЕНИЯ**



УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗОЖ

СОЗДАНИЕ ВОКРУГ РЕБЕНКА (ДОМА, ДОУ)
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ, НАПОЛНЕННОЙ
ТЕРМИНАМИ, СИМВОЛАМИ, АТРИБУТАМИ,
ТРАДИЦИЯМИ ЗОЖ



НАЛИЧИЕ В БЛИЖАЙШЕМ ОКРУЖЕНИИ
ДОШКОЛЬНИКА ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ВЕДУТ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ

СОЗДАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ФОНА В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОУ

ФОРМИРОВАНИЕ АКТИВНОЙ ПОЗИЦИИ РЕБЕНКА В
ОСВОЕНИИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, КОТОРЫЕ
НОСЯТ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР

УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ
И ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ ПРИ
ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ





**СОЗДАНИЕ, НАКОПЛЕНИЕ В
ДЕТСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ
ТРАДИЦИЙ И ОБЫЧАЕВ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК**

**ФОРМИРОВАНИЕ
АССОЦИАТИВНЫХ СВЯЗЕЙ С
ПОНЯТИЯМИ И СИМВОЛАМИ
КУЛЬТУРЫ ЗОЖ**



**СОЗДАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ
МОТИВАЦИИ К ЗОЖ И
САМОКОНТРОЛИРУЕМОЙ
АКТИВНОСТИ В СОЗДАНИИ
СВОЕГО СОБСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
НАПРАВЛЕННОСТЬ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА ДОУ**

**МНОГОЭТАПНАЯ,
ПОСТОЯННАЯ,
НЕПРЕРЫВНАЯ
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ
РАБОТА**

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ
РАБОТЫ ДОУ
В ОБЛАСТИ
ФОРМИРОВАНИЯ
КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У ДЕТЕЙ**

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ
ЛИЧНОСТИ РЕБЁНКА**

**ОПОРА НА ПРОГРАММУ
ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСТВО»**

**ПОВЫШЕНИЕ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
УСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ**



В ПРИОБЩЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗОЖ

ТРАДИЦИОННЫЕ

НЕТРАДИЦИЦИОННЫЕ

ИНФОРМАЦИОННО-НАГЛЯДНЫЕ
(информационные материалы на стендах, папки-передвижки, рекомендации, выставки детских работ, выставки фотографий)

КОЛЛЕКТИВНЫЕ
(родительские собрания, конференции, круглые столы, тематические консультации, семинары)

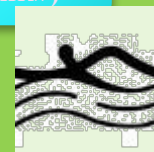
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ
(семинар-практикум, родительский клуб, педагогическая гостиная, устный журнал, педагогический час)

НАГЛЯДНО-ИНФОРМАЦИОННЫЕ
(информационные проспекты, дни открытых дверей, открытые просмотры занятий, стенгазеты, мини-библиотеки)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
(беседа, консультация, посещение семьи ребёнка)

ДОСУГОВЫЕ
(совместные праздники, досуги, участие в походах, экскурсиях, прогулках)

ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ
(анкетирование, социологические опросы, «телефон доверия», «почтовый ящик»)



СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У ДОШКОЛЬНИКОВ

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РАБОТЫ

СОДЕЙСТВИЕ
РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ
РЕБЕНКА

СОХРАНЕНИЕ И
УКРЕПЛЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

РАЗВИТИЕ ПСИХО-
ЛОГИЧЕСКОЙ ГО-
ТОВНОСТИ К ПО-
ЗНАНИЮ СЕБЯ И
ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ
ОБЩЕНИЯ С
ОКРУЖАЮЩИМИ

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ
СОЦИАЛЬНОГО И
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА

ПРОФИЛАКТИКА
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ЗАКРЕПЛЕНИЕ
ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

ПОВЫШЕНИЕ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
УСТОЙЧИВОСТИ

ФОРМИРОВАНИЕ
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ
МОТИВАЦИИ К ЗОЖ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ
РЕБЁНКА

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ

ИГРЫ, НОД ПО
ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ
РАЗВИТИЮ

ФИЗМИНУТКИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
РАЗГРУЗКИ

ИГРЫ, НОД ПО
СОЦИАЛЬНО-
ПРАВСТВЕННОМУ
РАЗВИТИЮ

ИГРЫ И НОД ПО
ПОЗНАВАТЕЛЬНОМУ
РАЗВИТИЮ

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ
ДИАГНОСТИКИ

ПРОБЛЕМНЫЕ
СИТУАЦИИ

ИГРЫ-ДРАМАТИЗАЦИИ

РЕЛАКСАЦИЯ

ЭЛЕМЕНТЫ
ПСИХОГИМНАСТИКИ

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА
ОБУЧЕНИЕ ПРОСТЕЙШИМ
СПОСОБАМ
САМОРЕГУЛЯЦИИ

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ НА ВОЗДУХЕ



**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
ПРОЦЕДУРЫ**



РЕЖИМ ПИТАНИЯ



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



**УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ,
ПЛОСКОСТОПИЯ**



***ЭКСКУРСИИ –
«ПРОСТЕЙШИЙ» ТУРИЗМ***



**ПОСТОЯННАЯ
ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ: В ГРУППЕ, ВО**



**ФИЗМИНУТК
И**



ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ

КУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ЗДОРОВЬЕ



**АТРИБУТЫ
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКО
НАПРАВЛЕННОСТИ**



**ИЛЛЮСТРАЦИИ,
ПАМЯТКИ
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**



**ИГРЫ С
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ
СИМВОЛИКОЙ**



БЕСЕДЫ ПО



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

МЫ ХОТИМ ВОСПИТАТЬ РЕБЕНКА

здорового Творческого

ребёнок:

- физически развит
- закалён
- правильно питается
- находится в условиях эмоционального комфорта

Творческий ребёнок:

- активный
- изобретательный
- любознательный
- самостоятельный

06/10/2010 01:28



Не забудьте о закаливании

Рекомендуем:

- ✓ Гулять в любую погоду
- ✓ Купаться в реке, озере, море
- ✓ Не носить слишком тёплых одежды
- ✓ Промывать уши
- ✓ Вытирать себя влажной тканью
- ✓ Заниматься открытой физкультурой

Теле - здоровый дух!

Что нужно делать, чтобы быть здоровым

Чтобы хорошо расти и быть здоровым, нужно соблюдать 5 правил.

Всегда есть и есть зайчиков и своих зайчиков.

Составим:

- ✓ Будем соблюдать правила
- ✓ Занимаемся спортом
- ✓ Делать зарядку
- ✓ Закаляемся



Знаете ли Вы, что

Вадепология (означает) - это...

... это наука о здоровом образе жизни.

... это наука о том, как жить и работать.

... это наука о том, как жить и работать.

Наше здоровье - в наших руках!



**ВОСПИТАННИКИ
РЕГУЛЯРНО УЧАСТВУЮТ
В СПОРТИВНЫХ
МЕРОПРИЯТИЯХ ДОУ И**



СОТРУДНИЧЕСТВО С РОДИТЕЛЯМИ



ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ



ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

- Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Развитие и воспитание детей младшего дошкольного возраста. Практическое пособие. – Воронеж, 2001
- Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М., 2007
- Кареева Т.Г., Жуковин И.Ю. Программа формирования культуры ЗОЖ у дошкольников «Наша традиция – быть здоровыми» // Психолог в детском саду. – 2006, № 3
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. – М., 2004
- Материалы сайта « Детсад Китти», «Челябинский дошкольный»
- Фотографии из личного архива ДОУ





Спасибо за внимание

