



Консультация для воспитателей

"Организация занятий по формированию представлений у детей о ЗОЖ"

Подготовила воспитатель:
Лысенко Юлия Андреевна

Поговорим сегодня о здоровье и здоровом образе жизни.

Здоровье это главный дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой.

Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать.

Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей. Задача педагогов прежде всего, в том, чтобы научить ребенка с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. *Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является физическое развитие воспитанников, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическим упражнениями.*

Формировать привычку к ЗОЖ у воспитанников необходимо начинать с развивающей среды. Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую развивающую среду, которая была бы насыщена атрибутами, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. (Валеология (от латинского valeo- "здоровье", "быть здоровым") является наукой о здоровье.) Это приведет к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность) факторов.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие: - оптимальный двигательный режим; - рациональное питание; - закаливание; - личная гигиена; - положительные эмоции.

Задача сохранности и укрепления здоровья детей, знакомство детей с правилами здорового образа жизни, формирование понимания ценности здоровья человека для его жизнедеятельности составляют основное направление работы ДООУ по формированию ЗОЖ у детей.

Чтобы занятия вызывали у детей положительные, эмоциональные реакции. На занятия приходят в гости доктор Айболит, Незнайка, Федора, Маша растеряша (воспитатели групп), что вызывает у детей наибольший интерес.

Большинство занятий по стандартной схеме они содержат подготовительную, основную и заключительную части.

Организация и проведение НОД строится с учетом следующих положений:

- включение в содержание занятий информации о факторах риска и факторах устойчивости в формировании здоровье человека

- создание вокруг ребенка информационной среды «Здоровья» которое влияет на формирование его мировоззрения; - создание оптимальных гигиенических условий на занятиях. Структура НОД

- Организационный момент (чтение худ. литературы)
- Разминка (разновидности ходьбы и бега)
- Дидактическая игра или беседа на повторение изученного
- Познавательный блок: 1) сообщение нового материала или самостоятельные выводы детей на основе наблюдения; 2) Дидактическая или подвижная игра на закрепление
- Релаксация
- Подведение итогов (беседа по пройденному материалу)

НОД в занимательной, игровой форме. Все это способствует созданию положительной мотивации к здоровому образу жизни, формированию привычек, а затем и потребности в сохранении и укреплении собственного здоровья. Особое внимание уделяется формированию психологического здоровья детей, как важной составляющей здоровья человека в целом. Учебно-методический комплект к программе постоянно пополняется дидактическими играми и упражнениями: «Составь себе меню на обед»; «Одень куклу на прогулку»; «Угадай вид спорта»; «Составь режим на выходной день». В работе используются различные формы и методы: беседы, сюжетно-ролевые и дидактические игры, чтение художественной литературы, выставки детских работ, просмотр видеофильмов.

Нужно помнить - правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков. Взаимодействие с семьёй должно носить системный характер. Сегодня ФГОС ДО определяет, что родители являются первыми педагогами своих детей. Поэтому родители совместно с педагогами должны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребёнка. Отсюда складываются задачи и общая стратегия по созданию здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении и дома:

1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.
2. Наличие настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.
3. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными.
4. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.
5. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек – как основу становления характера ребенка.
6. Оказывать постоянное внимание к выбору подвижных игр.

7. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур, предусматривающую систематическое проветривание .

8. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к освещению.

9. Соблюдение требований СанПин по организации жизни детей в ДОУ. 8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом. 9. Осуществлять закаливающие процедуры и в домашних условиях и в условиях образовательного учреждения.

10. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

11. Личный пример родителей и педагогов – участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.д.

12. Обогащать знания детей о ЗОЖ

ТАКИМ ОБРАЗОМ, основными приоритетами для работы ДОУ являются сохранение и укрепление здоровья детей и формирование у детей навыков здорового образа жизни, в формировании которых важная роль отводится работе с родителями, взаимодействие с которыми строится в форме сотрудничества. В завершении хочу поделиться опытом нашей группы, а именно показать игровой точечный массаж, который вы можете использовать в своей работе, Массаж эффективен перед началом занятия, он помогает запустить в работу нервную систему, тонизирует, активизирует и т.д. Предлагаю проделать этот массаж вместе со мной сидя на своих местах,

Выполняем все движения по тексту... итак:

Взяли ушки мы за мочки,

Вниз потянем их,

А теперь потрём немножко раз, два, три,

Взяли ушки за макушки вверх потянем их.

Вниз по ушкам побежали хорошенько всё размяли.

Свою консультацию мне хочется закончить словами В.В. Путина: " Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого"