

«Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста»



Одоев 2016г.

Спорт

Повестка дня:

1. Выполнение решений предыдущего педсовета.
2. Обоснование постановки проблемы о значении здоровья в жизни детей и взрослых в соответствии с ФГОС ДО.
3. Итоги тематического контроля «Изучение системы работы по формированию ЗОЖ у дошкольников посредством введения современных образовательных технологий»
4. Домашнее задание: презентация новых технологий оздоровления.
5. Текущие вопросы.





«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

**Детям так же, как и взрослым,
Хочется быть здоровыми и сильными,
но они не знают, что для этого надо делать.
Объясним им, и они будут беречься.**

Януш Корчак



Актуальность

- ❖ Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. В федеральном государственном образовательном стандарте огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие любого общества.
- ❖ Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.



Формирование у ребенка осознанного отношения к своему здоровью.

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется 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 которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.



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".



Цель работы по формированию основ здорового образа жизни и основ безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста

- ❖ Придание оздоровительной направленности всей организации жизнедеятельности ребенка в детском саду.
- ❖ Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни.
- ❖ Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков ,поддерживающих и сохраняющих здоровье.
- ❖ Формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью.
- ❖ Донести правила личной безопасности до детей дошкольного возраста;
- ❖ Выработать потребность в соблюдении правил безопасности на дорогах, в быту или в других экстремальных ситуациях.



Применительно к ребенку:

- ❖ обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.
- ❖ знание о здоровье и умении оберегать, поддерживать и сохранять его.
- ❖ валеологическую компетентность, позволяющую дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- ❖ умение оказать элементарную медицинскую, психологическую самопомощь и помощь.



Применительно к взрослым –

- ❖ содействие становлению культуры здоровья.
- ❖ валеологическое просвещение родителей .
- ❖ формирование основ ЗОЖ осуществляется через занятия, в совместной деятельности педагога, через режимные моменты; игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.



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.



Результаты работы по обучению дошкольников навыкам здорового образа жизни и основ безопасности жизнедеятельности

1. Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДООУ.
2. Взаимодействие специалистов ДООУ с организациями физкультурно-оздоровительной работы.
3. Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДООУ.
4. Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
5. Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ и семье.
6. Улучшение и сохранение показателей здоровья воспитанников.



- ❖ Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.
- ❖ На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.
- ❖ Возраст с 4 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.
- ❖ Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.
- ❖ Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволяют найти способы укрепления и сохранения здоровья.
- ❖ Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.
- ❖ Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.



Решение педагогического совета:

- ❖ Через родительские собрания и информационные стенды продолжать пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей.
- ❖ Продолжать внедрять в практику работы современные здоровьесберегающие технологии.
- ❖ Пополнять физкультурные уголки в группах современным спортивным оборудованием.

