Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

« Солнышко» п. Петровский Краснопартизанского района Саратовской области

«Формирование основ здорового образа жизни

у детей дошкольного возраста»

(педагогический опыт).

Плотникова Инна Геннадьевна

воспитатель высшей

квалификационной категории

2020г.

*Слайд 2*

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте, и поэтому очень важно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни.

Ведь здоровые дети – это здоровая страна!

*Слайд3*

В.А. Сухомлинский писал: «… 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»

Детский сад должен и может стать “школой здорового образа жизни”, где любая их деятельность: учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность – будет способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни и укреплению своего здоровья.

*Слайд 4*

Поэтому в своей работе я решила уделять большое внимание приобщению детей к здоровому образу жизни.

*Слайд 5*

С этой целью сформировала следующие задачи:

1. Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, научить беречь свое здоровье и заботится о нем.

2. Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитии и закреплении культурно - гигиенических навыков.

3. Расширять знания детей о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

4. Знакомить детей с факторами, влияющими на здоровье человека (окружающая среда, сон, двигательная активность).

Наметила план дальнейшей работы:

*Слайд 6*

- в первую очередь, я изучила методическую литературу:

* Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., 1989.;
* Прокопенко В.И., Волошина Л.Н.. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и школе: Учеб. мет. пособие. Екатеринбург, -2002.-с 334.;
* Рунова М.А, Двигательная активность ребенка в детском саду. - М., 2000.;
* «Как обеспечить безопасность дошкольников» (авт. К.Белая, В.Зимонина, Л. Куцакова);
* Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
* Л. Ф. Тихомирова «Уроки здоровья»;
* Картушина М. Ю. «Быть здоровыми хотим!?». М.: Просвещение, 2007.

- составила перспективный план работы с родителями и детьми по воспитанию здорового образа жизни, который стал частью календарного плана.

- познакомилась с передовым педагогическим опытом работы воспитателей нашего детского сада и детских садов района.

Невозможно развивать ребёнка, не создав для этого соответствующие условия. Правильно организованная двигательная предметно – развивающая среда даёт широкий простор для проявления индивидуальных двигательных возможностей, позволяет детям в полной мере развивать свои способности, проявлять самостоятельность.

*Слайд 7*

Поэтому, организуя предметно – развивающую среду в своей группе, я определила место для спортивного уголка, в котором находятся:

гимнастическая стенка;

мячи;

баскетбольное кольцо;

кегли;

скакалки;

кольцебросы;

большие мячи (хопы).

Дети имеют свободный доступ к снарядам и игрушкам.

*Слайд 8-15*

В группе создала «уголок Здоровья», в нем накоплен богатый материал:

* дидактические игры и пособия по культуре поведения, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены.
* настольные игры и пособия , направленные на развитие моторики мелких мышц рук, ловкости:
* игра «Поймай рыбку»;
* шнуровки;
* мозаики;
* счетные палочки;
* большое количество природного материала: шишки, жёлуди, грецкие орехи, разноцветные камни, фасоль и многое другое;
* бросовый материал: бусы и пуговицы разной величины, разноцветные крышки, катушки для наматывания ниток и веревок, ленточки и веревочки разного размера и цвета для завязывания и развязывания узлов, плетения косичек.
* емкости для игр с песком, водой;
* многофункциональное пособие «Павлин», которое изготовила самостоятельно. С помощью него не только развиваю моторику мелких мышц, но и закрепляю цвет, счет, учу решать примеры на сложение и вычитание.

*Слайд 16*

Проводя работу по  формированию здорового образа жизни, стараюсь объяснить детям, что здоровье зависит и от соблюдения правил безопасности. Мною в группе оформлен уголок «Уроки безопасности».

С помощью материалов этого уголка формирую у детей навыки безопасного поведения. Разъясняю и предостерегаю детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью.

*Слайд 17*

Для поддержания интереса у детей по воспитанию привычек к здоровому образу жизни, использую различную литературу. Читала детям сказки «Заюшкина избушка», «Кот, петух, лиса». «Колобок», «Красная Шапочка», «Тили- бом» и другие. Прочитав детям то или иное произведение, беседую о том, как нужно вести себя на улице, общаться с чужими людьми, как можно избежать опасностей, которые им могут встретиться.

Например. Что случилось с Колобком, который ушел гулять без спроса? Делаем вывод. Закрепляем правило: «Никогда не ходи гулять без спросу. Родители должны знать, где ты находишься»

Или

- Какое правило нарушила Аленушка из сказки «Сестрица Аленушка и братец Иванушка»?

( Пошла на речку с незнакомым человеком – ведьмой)

- А Красная Шапочка?

( Стала разговаривать с волком)

- Какое правило нарушили козлята из сказки «Волк и семеро козлят» (Открыли дверь незнакомцу).

Так же выписываю детские журналы «Непоседа».

В них есть разделы:

• «Маленький спасатель»

* «Обучение правилам поведения на воде, в природе»
* «Как устроен человек?» и т.п.

Формирование представлений и навыков здорового образа жизни реализую через все виды деятельности детей.

*Слайд 18*

В работе по укреплению здоровья и стимулированию двигательной активности использую разнообразные формы, такие как:

физические упражнения в ходе утренней гимнастики;

*Слайд 19*

физкультурные занятия;

физминутки;

*Слайд 20-21*

подвижные игры с ходьбой, ритмическими движениями, прыжками;

*Слайд 22*

дыхательную гимнастику после сна.

(*Приложение1)*

Проводила с детьми интервью на темы:

* Что мне нужно, чтобы чувствовать себя здоровым?
* Как ты укрепляешь свое здоровье?

Так же проводила цикл занятий, на которых дети получали ценные сведения о своем организме и приобрели практические умения по уходу за ним.

**«Страна волшебная – здоровье».** Цель: дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботится; воспитывать желание заботится о своем здоровье.

**«С утра до вечера».** Цель: познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека. Закрепить понятие о значимости режима дня. Воспитать желание придерживаться правил по его выполнению.

**«Чтобы кожа была здоровой»** Цель: следить за ее чистотой, где знакомила со строением кожи, учу бережно с нею обращаться, закрепляла правила ухода за кожей.

**«Будем стройные и красивые».** Цель: объяснить детям, какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья. Показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки. Воспитывать желание быть красивым и здоровым.

**«Чтоб свои родные зубки мог ты дольше сохранить»**. Цель: Познакомить детей с правилами ухода за зубами. Объяснить детям необходимость постоянного ухода за ними. Воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы.

(*Приложение 2)*

С целью формирования у воспитанников навыков здорового питания и представлений о пользе каши для организма человека я разработала краткосрочный проект «Вкусная каша-здоровье наше».

(*Приложение 3)*

В процессе НОД и между ними провожу физкультминутки. Для этого составила картотеку физкультминуток, по тематике занятий. Оздоровительные физкультминутки способствуют активному отдыху и проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения.

*Слайд 24-27*

Важным звеном в оздоровительной работе с детьми, являются прогулки. Регулярно провожу экскурсии в разное время года, решая тем самым воспитательно - оздоровительные задачи. Дети  любят  ходить на экскурсии  в ближний парк, соприкоснуться с природой, подышать чистым воздухом, полюбоваться красотой  природы в разное время года. Находясь на свежем воздухе, дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы, увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

*Слайд 28-29*

Особое внимание в системе формирования здорового образа жизни уделяю проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости:

* закаливание водой (игры с водой, «Обширное умывание» после дневного сна);
* хождение босиком;
* использование «ковриков здоровья» (упражнения на «ковриках здоровья» стимулируют подошвенную зону, очень важную для адаптации организма к факторам внешней среды;

*Слайд 30*

Считаю, одним из необходимых условий полноценного физического развития и укрепления здоровья детей - правильное дыхание. Дыхательную гимнастику применяю в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. Для развития речевого дыхания и увеличения объема легких, использую традиционное и нетрадиционное оборудование (султанчики, вертушки, снежинки, бабочки на ленточках, бутылочки наполненные мелким дождиком, с трубочкой вставленной в крышку, кусочки ваты, и др.)

Одно из простейших упражнений для развития функции дыхания — пускание

мыльных пузырей. При этом ребенка прошу, чтобы он обязательно вдыхал воздух через нос, а выдыхал через рот, так же надуваем воздушные шары. *Слайд 31- 32*

Ежедневно в своей работе с детьми использую пальчиковые игры. Ведь общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма. Широко использую пальчиковые игры без предметов или упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, так же это может быть обыкновенный гранёный карандаш, шершавая палочка, камни разных размеров. Пальчиковые игры провожу в любой удобный отрезок времени, индивидуально, либо с подгруппой детей. Систематические упражнения пальцев рук являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

*Слайд 33*

Для укрепления зрения использую:

зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают и открывают глаза;

зрительную гимнастику – она дает возможность глазам справиться со зрительной нагрузкой.

*Слайд 34*

После  тихого  часа  использую бодрящую  гимнастику. *Слайд*

*Слайд 35*

Затем дети  для профилактики  плоскостопия проходят по ребристой дорожке, по  массажным дорожкам - это разнообразные резиновые коврики, дорожки со следами, коврики с пуговицами и  крышками от пластиковых бутылок. К изготовлению этих  пособий привлекаю родителей.

*Слайд 36*

В вечернее время для снятия утомления, практикую мероприятия на расслабление: смехо и сказкотерапии, минутки шалости, радости.

Детям очень нравятся эмоциональные разминки (похохочем, покричим так, чтобы стены задрожали, или как будто кричит огромный, неведомый зверь и др.)

В процессе проводимых игр «Весёлая пчелка», «Остров плакс», «Шалтай - болтай», «Заводим машину», дети «плачут» и смеются, могут вволю накричатся, погримасничать, свободно выражать свои эмоции, они полностью раскрепощены.

*Слайд 37-38*

Регулярно организую активный отдых детей:

дни здоровья;

игры - забавы;

физкультурные досуги,

физкультурные праздники.

Оздоровительный эффект этих мероприятий сочетается с поддержанием бодрого жизнерадостного настроения у детей.

*Слайд 39*

Ни для кого не секрет, что проводить работу по формированию здорового образа жизни только с детьми недостаточно. Поэтому работу по данной теме провожу совместно с родителями.

В работе использую такие формы как

родительские собрания, консультации;

дискуссии;

индивидуальные беседы;

выставки детских творческих работ;

посещение семей на дому.

На родительском собрание «Здоровье детей — наша общая задача» обратила внимание родителей на то, что знания о человеке, двигательном режиме, закаливании, личной гигиене, режиме дня помогут им вырастить ребёнка активным и здоровым.

Проводимые семинары – практикумы «Здоровье детей в наших руках», «Подвижные игры, как средство укрепления здоровья детей» помогли родителям усвоить технологию проведения дыхательной гимнастики и заниматься оздоровлением детей не только в детском саду, но и в домашних условиях.

*Слайд 40-42*

С большим удовольствием родители становятся активными участниками совместных мероприятий «Папа, мама и я - спортивная семья», «Русский солдат – умом и силой богат», «Мама может все, что угодно», где семьи показывают свои физические умения и навыки в различных спортивных конкурсах, а главное получают заряд бодрости и хорошего настроения.

Родители моей группы –активные помощники в организации образовательного процесса. Оказывают посильную помощь в изготовлении и приобретении атрибутов для игр.

*Слайд 43-46*

Считаю, что проделанная работа позволила достигнуть положительных результатов:

* дети стали более энергичными, бодрыми;
* дети показывают высокий уровень физического развития. Команда детей нашего детского сада принимает активное участие в районных «Спартакиадах» среди ДОУ. На протяжении многих лет занимаем призовые места: 1,2,3.

• у детей появился интерес к физической культуре и спорту.

• у детей сформировалось понимание того, что правильное питание, выполнение режима дня помогают росту и развитию организма человека, а так же сохранению здоровья.

• дети стали понимать существование связи между своим здоровьем и состоянием окружающей среды.

Считаю, что не следует останавливаться на достигнутом и буду продолжать работу по данному направлению.

*Слайд 47*