

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-детский сад №17, х.Гречаная Балка

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста.



Воспитатель Рашко А.И.

Добрый день, коллеги! Меня зовут Рашко Анастасия Ивановна, я воспитатель детского сада №17, х.Гречаная Балка.

СЛАЙД 1

Я хотела бы рассказать о своем опыте работы в формировании начальных представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста.

СЛАЙД2

Здоровый образ жизни - один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качество жизни, а дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития.

Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. У детей на этом этапе формируется база знаний и практические навыки здорового образа жизни - систематических занятий физической культурой и спортом.

Здоровый образ жизни это активная деятельность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду здоровья.

СЛАЙД 3

Целью оздоровительной работы в нашем дошкольном учреждении является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении здоровья ребенка и окружающих.

Задачи работы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников:

- Формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья
- Воспитывать навыки здорового поведения
- Любить двигаться
- Есть побольше овощей и фруктов
- Мыть руки после каждого загрязнения
- Быть доброжелательным
- Больше бывать на свежем воздухе
- Соблюдать режим.
- Помочь овладеть устойчивыми навыками поведения
- Развивать умение рассказывать о своем здоровье, о здоровье близких
- Вырабатывать навыки правильной осанки
- Обогащать знания детей о физкультурном движении в целом

-Развивать художественный интерес.

СЛАЙД4

Основные компоненты здорового образа жизни

СЛАЙД5

Рациональный режим - это режим научно обоснованного распорядка жизни, рациональное распределение времени и последовательности различных видов деятельности и отдыха.

При правильном соблюдении режима вырабатывается четкий ритм функционирования организма . Создает наилучшие условия для работы и восстановления здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

СЛАЙД6

Крепкий сон - залог гармоничного развития ребенка. При максимальном соблюдении бодрствования и ритма сна происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело.

Тщательный гигиенический уход, обеспечивает чистоту тела, одежды, постели.

Соблюдение правил личной гигиены

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца.

Приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка

Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

Если режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

СЛАЙД7

Правильное питание.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

СЛАЙД8

Рациональная двигательная активность.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в

жизни ребенка.

- Средства двигательной направленности
- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Эмоциональные разрядки;
- Гимнастика (оздоровительная после сна) ;
- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корректирующая;
- Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

СЛАЙД9

- Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижными играми на свежем воздухе являются обязательными в дошкольном учреждении.
- Рациональная физическая нагрузка учит дошкольника чувствовать свое тело и управлять им, активизирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.

СЛАЙД10

Наши детки принимали участие в муниципальных конкурсах "Будь здоров", " Умка"

СЛАЙД11

Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

СЛАЙД12

Закаливание организма

Процесс закаливания организма - это повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. В результате закаливания улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и в первую очередь, простудного характера, повышается выносливость организма.

СЛАЙД13

Я бы хотела немного рассказать вам о закаливание массажными дорожками или

как мы их называем "дорожки здоровья"

В своей работе с детьми я использую массажные дорожки сделанные своими руками из подручных материалов.

СЛАЙД 14-15-16

И так : Что же такое «дорожка здоровья»?

Дорожка здоровья -это набор упорядоченных природных материалов, которые имеют различные виды поверхностей из экологически чистых материалов для развития тактильных ощущений через стопы ребёнка: резиновые мелкие шарики с шипами, массажные дорожки с шипами разной высоты, речной камень , резиновый коврик с разными текстурами.....

Для чего же нужна:

У детей регулярная ходьба по массажным дорожкам способствует повышению иммунитета, снижает утомляемость, служит профилактикой плоскостопия и помогает сформировать правильный свод стопы.

Универсальность дорожки:

обыкновенной ходьбой по различным поверхностям можно лечить любую часть тела, любой орган, любой сустав

Доступность дорожки: не нужно никаких навыков и умений, один раз достаточно пройти, преодолев страх и легкий дискомфорт, а затем при повторной ходьбе уже получаешь удовольствие.

Простота применения: стопа всегда с тобой. Высокая эффективность: выраженный эффект наступает через 2-3 недели ежедневного хождения по Дорожке здоровья в течение 3-4 минут.

Абсолютная безопасность: стимуляция точек соответствия органам приводит к предупреждению образования плоскостопия и излечению его.

Эта лечебная система создана самой природой, а человек её умело применяет.

СЛАЙД17

В своей работе использую дидактические игры, лепбуки, картотеки

СЛАЙД18

Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитании, здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья.

Здоровый образ жизни создает у детей мотивацию и стремление быть

здоровыми, ценить хорошее настроение, самочувствие, уметь защитить себя своих сверстников от вредных влияний среды и нежелательных контактов. Пусть наши дети растут здоровыми, крепкими и ловкими. Спасибо
Спасибо за внимание.