

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №76 Г.ЙОШКАР-ОЛЫ «СОЛНЫШКО»

Формирование правил здорового образа жизни у дошкольников

Подготовили: воспитатель Е.А. Петухова
учитель-логопед А.Н. Лунева





В современном воспитательном процессе приоритетным направлением в воспитании детей дошкольного возраста является повышение уровня здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни, а также воспитание потребности в регулярных занятиях и получении новых знаний. Стоит заметить, что в этом возрасте у дошкольников отсутствуют такие качества, как:

- усидчивость,
- контроль и коррекция эмоций и настроения,
- способность быстро переключаться с одной деятельности на другую.

Стало быть, перед взрослыми, педагогами и, в первую очередь, родителями, становится задача сформировать в маленьком человеке эти навыки, которые будут способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья малыша.







Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье малыша – это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка. Исходя из этого основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представления о здоровье, как об одной из фундаментальных ценностей жизни. Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо.







Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Это направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Особо пристальное внимание необходимо уделять родителям таким составляющим здорового образа жизни дошкольников:

- Соблюдение режима дня, активности и сна.
 - Двигательная активность, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.
 - Правильное, здоровое питание.
 - Соблюдение правил гигиены. Прививание ребенку любви к физической чистоте.
- Обучение следить за своим телом.







Закаливание. Формирование способности организма противостоять неблагоприятным природным факторам.

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников должно проводиться постоянно без выходных и праздничных дней.

Ребенок с младенчества должен усвоить, что здоровым быть хорошо, а болеть плохо. Чтобы всегда быть здоровым он должен соблюдать определенные правила и не делать того, что может привести к болезни или травмам.

Малыш всегда следует образу жизни старших, мамы и папы. Поэтому родители, в первую очередь, сами должны вести здоровый образ жизни и не подавать плохой пример своему чаду.

Таким образом, комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни у дошкольников позволит привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни.





Задачи и содержание воспитания детей дошкольного возраста многогранны. Особое место среди них занимают проблемы формирования здорового образа жизни, т.к. от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребёнка.

Для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни ставятся свои задачи.

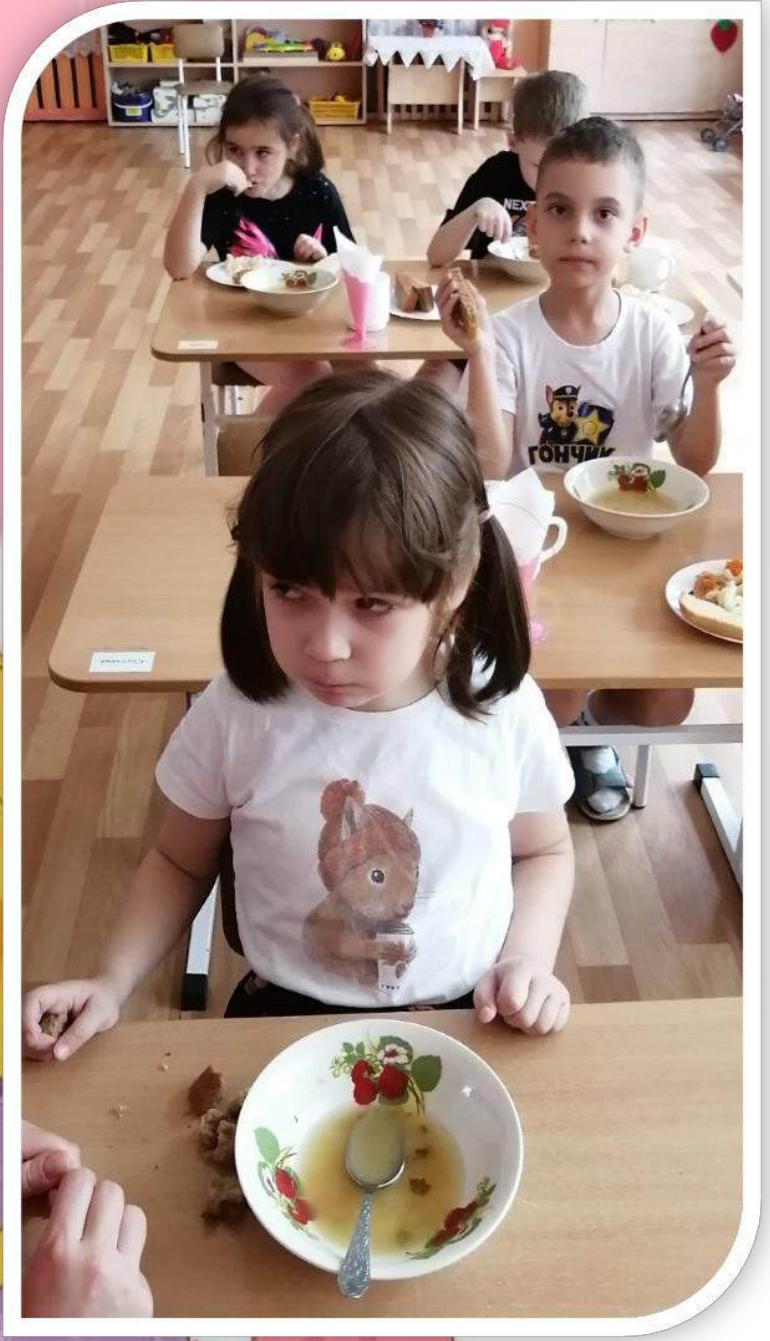






Подготовительная группа.

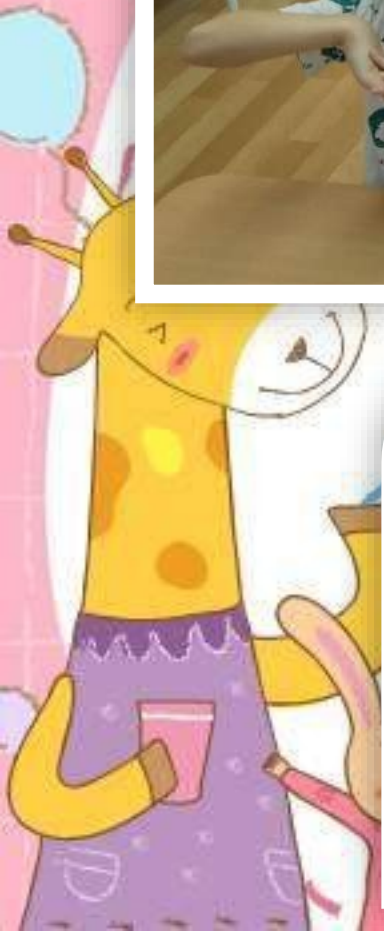
1. Формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность.
2. Рассказать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности. Познакомить детей с чувствами и настроениями человека, показать, как они отражаются на его лице (страх, усталость, обида, радость, испуг, смех).
3. Рассказывать о рациональном отдыхе, развивать стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке.
4. Рассказывать об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях.
5. Рассказывать о человеческих качествах: аккуратность, общительность, драчливость, доброта, настойчивость, вежливость, воспитанность, талант, сила.
6. Учить обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены, контролировать качество мытья рук, ног, шеи; уметь отдыхать расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться столовыми приборами.





Такая дифференциация задач, гарантирует доступность для детей, и создание; тем самым, благоприятна среда для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребёнком.

Для формирования здорового образа у дошкольников необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой— создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что « благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни».





Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры, проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры младших дошкольников организует воспитатель, а в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети.





Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.



ВИКТОРИНА БУДЬ ЗДОРОВ



- 1) Назовите средства закаливания
(солнце, воздух, вода)
- 2) Приведите примеры общих закаливающих процедур
(душ, купание, загорание)
- 3) Приведите пример местных закаливающих процедур
(ходьба босиком, умывание холодной водой и т.д.)
- 4) Какие процедуры можно принимать, не выходя из дома?
(Солнечные и воздушные ванны приоткрытом окне)
- 5) В каком возрасте можно начинать закаливание?
(с рождения)
- 6) Можно ли соревноваться в закаливании?
(нет, у каждого свой ритм и график)



Пословицы

- Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду)
- Чистота – половина... (здоровья)
- Болен – лечись, а здоров... (берегись)
- Было бы здоровье, а счастье... (найдется)
- Где здоровье, там и... (красота)
- Двигайся больше – проживёшь... (дольше)
- Забота о здоровье – лучшее... (лекарство)
- Здоровье сгубишь – новое... (не купишь)



ЗАГАДКИ

- Идёт бабушка из бани в зелёном сарафане
(банный веник)
- Зубов много, а ничего не ест
(расческа)
- На себя я труд беру : пятки, локти с мылом тру и колени оттираю - ничего не забываю
(мочалка)
- Дождик тёплый и густой. Этот дождик непростой - Он без туч, без облаков целый день идти готов
(душ)
- Не щётка и не веник, урчит он неспроста: всего одно мгновение - и комната чиста
(пылесос)
- Плещет теплая волна в берега из чугуна. Отгадайте, вспомните: что за море в комнате?
(ванна)



ВОПРОСЫ

1. Сколько раз в день рекомендуется питаться?

(четыре раза в день)

2. Назовите оптимальный промежуток между приемами пищи.

(четыре-пять часов)

3. Что должен включать в себя полезный завтрак?

(салат из свежих овощей, кашу, чай, сок или молоко)

4. Сколько тонн пищи съедает человек за семьдесят лет жизни?

(около 100 т)

5. Какие продукты содержат большое количество жиров?

(масло, животный жир, орехи грецкие, свинина жирная)

6. За какое время до сна следует принимать пищу?

(за два часа)



9. Какие напитки действуют на нервную систему как возбудители?

(чай, кофе)

8. Что в течение жизни человек постоянно расходует?

(энергию)

9. Назовите основные продукты питания.

(мясо и мясные продукты, рыба и морепродукты, яйца, крупы, бобовые, овощи, фрукты, ягоды, соки, вода)

10. Можно ли отвлекаться во время еды на чтение, просмотр телевизора?

(нельзя)

11. Есть в одно и в то же время хорошо или плохо?

(хорошо)

12. Какие продукты могут вызвать аллергию?

(молоко, куриное мясо, рыба, клубника, кофе, креветки, томаты, морковь, мед, шоколад.)



Спасибо за внимание

