

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ойский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей»

Семинар «Система работы по воспитанию навыков здорового образа жизни у
детей дошкольного возраста»

Моя система работы по воспитанию навыков ЗОЖ у детей 5-7 лет.

Применяемые формы и методы работы с детьми. Работа с родителями по
формированию ЗОЖ

Практика: Организация (показ) одной из форм работы с детьми 5 – 7 лет по
воспитанию навыков ЗОЖ



Подготовила:
Зыкова Кристина Анатольевна
Воспитатель
МБДОУ «Ойский детский сад»
662820, Красноярский край,
Ермаковский район,
поселок Ойский,
переулок Майский, 3.

Апрель, 2024

Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни.

Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение (и в первую очередь детский сад) должно стать «школой здорового стиля жизни» детей. Где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность, и способствовать воспитанию у ребят привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Что же такое здоровье?

Сами дети говорят, что здоровье - это отсутствие болезней.

Главными составляющими здорового образа жизни детей являются:

1. Распорядок дня;
2. Свежий воздух;
3. Двигательная активность;
4. Здоровое питание;
5. Психическое и эмоциональное состояние.
6. Правила личной гигиены

Формы, методы и приёмы организации работы с детьми.

В своей работе я использую систему педагогического взаимодействия:

1. Совместная деятельность воспитателя и детей;
2. Специально организованное обучение;
3. Самостоятельная деятельность детей.
4. Совместная деятельность с инструктором по физической культуре, с музыкальным руководителем, с медицинскими работниками.
 1. Совместная деятельность воспитателя и детей включает:
 - диагностику по данной теме;
 - беседы с детьми на здоровьесберегающие темы, учитывая возрастные особенности детей;
 - рассказ воспитателя, чтение детской художественной литературы;
 - игры: дидактические, развивающего характера, сюжетные и подвижные;
 - рассматривание альбомов и сюжетных картинок;
 - опыты, эксперименты;
 - работу с моделями;
 - различные виды изобразительной деятельности по теме «Здоровый образ жизни»;
 - создание игр - самоделок;
 - физкультурные досуги;
 2. Специально организованное обучение:
Традиционные:
 - занятия;
 - экскурсии;

- развлечения;
- обучение детей культурно – гигиеническим навыком;
- индивидуальная работа по закреплению и совершенствованию гигиенических навыков и физических умений;

Нетрадиционные:

- КВН;
- викторины;
- беседы с использованием моделей;

3. Самостоятельная деятельность детей:

- стимулирование педагогом самостоятельной деятельности детей, создание проблемных ситуаций – познавательных и практических;
- разные виды игр;
- экспериментирование;
- работа с плакатами, энциклопедией;
- соблюдение правил личной гигиены и уход за внешним видом.

Систему своей работы выстраиваю на соблюдении и систематическом проведении всех режимных моментов.

С самого утра, принимая детей в группе, используя групповые и индивидуальные беседы, игры, стараюсь создать бодрое и хорошее настроение у ребят, плавно настраивая их позитивно на предстоящий рабочий день. Беседы: «Как провели вчерашний вечер», «Какие планы на выходные», «Поделись интересной новостью».

Например: «Утро радостных встреч», когда вместе с детьми мы желаем друг другу «Доброго утра» (с использованием мяча или без него), обмениваемся энергией и хорошим настроением, улыбкой, через контакт цепочки рук (с закрытыми глазами).

После установления контакта с детьми, плавно перехожу к выполнению утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика провожу как классические ОРУ на все группы мышц (под счет), так и со словесным сопровождением. Очень нравятся детям зарядки с современным музыкальным сопровождением. Дети часто проявляют желание, быть ведущими, что также положительно сказывается на их настроении.

Воспитание культурно-гигиенических навыков в режимных моментах предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, расческой, правильно вести себя при кашле, чихании. Одновременно это и система своеобразных оздоровительных и образовательных занятий с детьми по закреплению на практике, проводимых с детьми бесед: «Чистота тела», «Предметы личной гигиены», «Мой друг носовой платок», «Полезные и вредные привычки» и другие.

НОД познавательного характера по теме ЗОЖ провожу 1 раз в месяц. На занятиях идёт формирование представлений детей о человеке, его организме и здоровье, зависимости здоровья человека от образа жизни, о безопасном

поведении в быту и природе. Знакомлю детей с элементарными знаниями о внешнем строении человека, внутренних органах, с основами оказания первой помощи. При знакомстве с организмом человека, стараюсь подвести детей к пониманию того, что люди должны заботиться о своем теле.

Чтобы избежать переутомления детей во время НОД использую различные физминутки, релаксационные упражнения: Олени, Штанга, Пружинки, Снежная баба и другие.

В течение дня с детьми использую различные виды игр: подвижные, сюжетно-ролевые, дидактические, пальчиковые, а также игры с элементами массажа. Подвижные игры помогают воспитывать активность, самостоятельность, инициативу детей. Они позволяют оптимально чередовать интеллектуальную и физическую нагрузку детей в течение дня.

Я стараюсь ежедневно гулять с детьми, практически в любую погоду.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются.

В прогулки включаю следующие оздоровительные мероприятия - подвижные и спортивные игры, занятия физической культурой, индивидуальную работу на развитие основных движений, в тёплое время года - игры с водой, самомассаж, ходьба босиком по песку.

Зимой, безусловно, игры со снегом, постройка снежных фигур и крепостей. Эти занятия вызывают у детей бурный восторг.

Сезонные экскурсии также способствуют обеспечению потребности детей в пешей прогулке.

Подвижные игры организую, с учетом возраста детей, времени года, погодными условиями: «Веселые ребята», «Встречные перебежки», «Ловишки с лентами», «Мышеловка», «Два Мороза» и т.д

После дневного сна провожу гимнастику пробуждения. Чередую проведение дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, упражнений для профилактики плоскостопия и элементы самомассажа.

Мною лично приобретены для работы массажные ортопедические коврики, пользуюсь так же массажными дорожками, изготовленными другими педагогами.

Вместе с гимнастикой пробуждения провожу закаливание, использую такие методы: массаж стопы и ходьба босиком по массажным коврикам в групповой комнате, обширное умывание, облегченная одежда во время дневного сна.

Перед сном обязательно проветриваю спальню.

Для закрепления знаний о ЗОЖ использую ИКТ:

Презентации: Путешествие на поезде «Здоровье», «Правила здорового образа жизни», «Викторина ты и твоё здоровье».

Просматриваю с детьми мультфильмы «Мойдодыр», «Ох и Ах», «Девочка чумазая», с обсуждением содержания.

В работе по теме ЗОЖ знакоблю детей с такими художественными произведениями, как: Е. Кан «Наша зарядка», Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял», С. Михалков «Не спать», «Про девочку, которая плохо кушала», и многие другие.

Методическое пособие Т.А. Шорыгиной «Беседы о здоровье» регулярно использую для бесед и чтения с детьми.

Двигательную активность детей развивала в любом мероприятии, будь это спортивное развлечение «Быть здоровым хорошо», командные соревнования «Будь здоров», или «Уличный квест по поиску клада».

Даже при проведении народных праздников мои воспитанники выполняют командные и индивидуальные физические задания и упражнения, играют в русские народные подвижные игры.

За годы работы в детском саду собрала материал по использованию здоровьесберегающих технологий, разработала картотеки игр и упражнений, физминуток, выпустила папки – передвижки, составила памятки и консультации для родителей.

Работа с родителями.

Родители детей старших групп по моей просьбе заполняли анкеты по теме ЗОЖ. Проанализировав ответы родителей, я сделала вывод о том, что в семьях воспитанников, образ жизни большинство отвечающих, называют нездоровым или здоровым иногда. Утренняя гимнастика выполняется не во всех семьях, закаливанием детей почти никто не занимается. Дети в семьях часто болеют, основной причиной родители называют предрасположенность, при этом отвечают, что мало времени проводят на свежем воздухе, не соблюдают режим дня. Не во всех домах присутствует спортивный инвентарь и мало кто увлекается спортом.

С родителями проводила консультации: «Физическое воспитание ребенка в семье», «Красивая осанка - залог здоровья», «Рациональное питание» и другие. Так же, лично и в групповых чатах давала рекомендации родителям по соблюдению режима дня, организации подвижных игр на прогулке.

Работая в детском саду, и организуя с детьми занятия и различные виды деятельности по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни, я поняла насколько важно и актуально это сегодня. Главная задача состоит в том, чтобы не допустить снижения имеющегося уровня здоровья ребенка. Выполнить ее можно лишь при наличии четко продуманной системы, включающей оздоровительные мероприятия, гигиенический режим, психологический климат, индивидуализацию всех режимных моментов.

В дальнейшем работа по формированию основ здорового образа жизни у детей, будет продолжена.

Практика: Организация (показ) одной из форм работы с детьми 5 – 7 лет по воспитанию навыков ЗОЖ

Все мы с детства знаем, что хорошо и полезно начинать свой день с зарядки. Само слово «зарядка» уже объясняет, почему – мы заряжаемся энергией, которой должно хватить на весь день. Утренняя зарядка позволяет окончательно проснуться, разбудить мышцы, доставить порцию кислорода «на завтрак» ко всем клеточкам тела, именно поэтому после нее такое приятное ощущение включенности в день. Утренняя зарядка для детей еще более важна, чем для взрослых.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У детей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят, совершенно особенные, задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, который способствует оздоровлению организма ребёнка.

Сегодня я хочу вам предложить, выполнить зарядку.

Комплекс утренней гимнастики без предметов «Медвежата».

1. Вводная часть: мишки маршируют (взрослый идет по кругу побуждая ребенка двигаться за ним, высоко поднимая колени и считая до четырех); мишки выросли (ходьба на носочках, руки подняты вверх, голову не опускать); идем по «медвежьей» (руки в стороны, ходьба на внешней стороне стопы); бег друг за другом 20 секунд (взрослый предлагает догнать себя); после бега плавно переходим на ходьбу, снова маршируем. Время вводной части до двух минут.

2. Основная часть. Эта часть построена на стихотворении с действиями.

1. Медвежата в чаще жили, *(Повороты головой влево, вправо)*
Головой они крутили.
Вот так, вот так,
Головой они крутили!

2. Медвежата мед искали, (*руки вытянуть перед собой, наклоны вперед*)

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали!

3. Медвежата в лес ходили (*присесть, ладошками зачерпываем воображаемую воду, встать*)

И из речки воду пили,

Вот так, вот так,

И из речки воду пили!

4. А потом они плясали, (*подскоки или прыжки*)

Выше лапы поднимали,

Вот так, вот так,

Выше лапы поднимали!

После подскоков (или прыжков) плавно переходим на ходьбу, только потом останавливаемся.

3. Заключительная часть на восстановление дыхания. Взрослый говорит: «Медвежата набрали вот такой большой горшок меда. Давай понюхаем, как он вкусно пахнет». Далее представляем, что нюхаем мед - вдох через нос, выдох через рот. Повтор 2-3 раза.

Обязательно помните, что здоровый образ жизни – это не только физическая активность, но и правильное питание, здоровый сон, соблюдение правил гигиены, закаливание и отказ от вредных привычек.

Используемая литература: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/12/04/zachem-nuzhna-utrennyaya-zaryadka>