

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

Семинар

Тема: «Система работы по воспитанию навыков
здорового образа жизни у детей дошкольного
возраста».

Сообщение: «Моя система работы по воспитанию навыков ЗОЖ у
детей 1-3 лет. Применяемые формы и методы работы с детьми.

Работа с родителями по формированию ЗОЖ.

Практика: Организация (показ) одной из форм работы с детьми 1-3
по воспитанию навыков ЗОЖ.»



Провела:
Иванова Алёна Владимировна
Воспитатель
МБДОУ «Ойский детский сад»
662820, Красноярский край,
Ермаковский район,
поселок Ойский,
переулок Майский, 3

Апрель 2024г

Моя система работы по воспитанию навыков ЗОЖ у детей 1-3 лет. Применяемые формы и методы работы с детьми. Работа с родителями по формированию ЗОЖ.

Воспитание основ здорового образа жизни у детей 1-3 лет в ДООУ осуществляется по следующим направлениям:

- Привитие культурно-гигиенических навыков.
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.
- Формирование потребности семьи ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья.

Из опыта работы мы видим, что у наших детей недостаточно сформированы умения выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, не всеми детьми соблюдаются элементарные правила приема пищи, не все дети владеют доступными возрасту навыками самообслуживания, недостаточно развита двигательная активность и привычка к ежедневным физкультурным упражнениям.

Поэтому в своей работе мы ставим перед собой **цель**: формирование у детей представления о здоровом образе жизни, о его важности. Подключение к данной теме родителей для достижения совместного результата.

Данную цель мы будем достигать через решение следующих задач:

- Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, формировать культурно - гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.
- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта детей, закаливанию организма, развитию физических качеств.
- Приобщать родителей к решению задач по формированию здорового образа жизни детей.

Развитие интереса к разным видам спорта осуществляется через спортивную работу:

- утренняя гимнастика;
- корригирующая гимнастика после сна;
- спортивные игры;
- спортивные досуги, праздники;
- подвижные игры на прогулке.

Укрепление здоровья, закаливание организма проходит через разные виды оздоровительной работы:

- дыхательная гимнастика;
- корригирующая гимнастика (плоскостопие, осанка).

Разнообразные физкультурные занятия положительно влияют на физическое развитие детей:

- игровые;
- сюжетные;
- прогулка-поход;
- эстафеты-соревнования.

Реализую работу по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДООУ, осуществляю через занятия, режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Используются следующие методы:

- рассказы и беседы воспитателя;
- заучивание стихотворений;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- сюжетно-ролевые игры;
- дидактические игры;
- игры;
- подвижные игры;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- самомассаж;
- физкультминутки.

В работе с семьей используются как традиционные, так и нетрадиционные формы работы:

- Дни открытых дверей: родители могут присутствовать на любом оздоровительном и физкультурном занятиях, на утренней гимнастике, ознакомиться с формами оздоровительной работы в ДООУ;
- Дни здоровья, совместные праздники и развлечения.

Реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей осуществляется нами следующим образом:

Создаются благоприятные условия в группе, в детском саду, на участке детского сада. Создана соответствующая предметно-пространственная среда, организован спортивный уголок в группе, в детском саду имеется спортивный зал, имеется доступное возрасту оборудование и предметы туалета для формирования культурно-гигиенических навыков, правильно подобрана мебель для приема пищи, сна, одевания и раздевания. В группе систематически организуем проветривания, проводим прогулки с детьми на свежем воздухе на участке детского сада. При формировании культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания используем такие приемы, как показ, объяснение, беседа, непосредственная помощь и поощрение, художественное слово (потешки, прибаутки). В гости к детям приходят герои, которым они показывают, чему они научились, благодаря чему у детей создается положительное эмоциональное состояние, заинтересованность.

С детьми проводятся беседы: «Я и мое здоровье», «Как правильно мыть руки», «Что такое витамины», «Зачем делать зарядку», «Для чего нужны

рукавички» и т.д. Рассматриваются наглядные материалы, плакаты: «Дети и дорога», «Один дома», «Основы гигиены» и т.д.

Используются дидактические игры: «Овощи и фрукты», «Полезная и вредная еда» и т.д.

Читаем детям художественную литературу: рассказы Л.Воронковой «Маша-растеряша», стихи К.Чуковского «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазная» и т.д.

Проводим игровые упражнения: «Мы умеем есть красиво», «Чистые ладошки», «Послушные расчески» и т.д.

Разучиваем потешки при умывании, одевании, приеме пищи, при укладывании спать и после сна, при расчесывании и т.д.

Ежедневно проводим с детьми утреннюю гимнастику, благодаря чему у детей вырабатывается привычка каждый день выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка перейдет в потребность и сохранится на всю жизнь.

Помимо ежедневной утренней гимнастики проводим физкультурные занятия, на которых последовательно обучаем детей движениям и двигательным действиям по нашему показу и на основе словесного описания.

Во время организованной образовательной деятельности, которая требует повышенной умственной нагрузки и между ними проводим физкультминутки, подвижные игры. Подвижные игры, соответствующие данному возрасту, проводятся и в ходе физкультурных занятий, и в ходе прогулок.

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Закаливание проводится в повседневной жизни. Это и разминка в постели, и оздоровительная ходьба по массажным дорожкам, и умывание рук и лица холодной водой, и ежедневные прогулки на свежем воздухе с проведением подвижных игр, физкультминутки и динамические паузы, и пальчиковые игры, и дыхательная гимнастика.

Привычка к здоровому образу жизни формируется не только в ДОУ, но и в семье. Поэтому мы стараемся вовлекать родителей в совместную деятельность по формированию здорового образа жизни у детей.

Используем такие формы работы с родителями, как консультации, беседы, папки-передвижки по данной теме. Проводим совместные мероприятия: физкультурные развлечения «Зимние забавы», «Мой папа лучше всех», фотовыставку «За здоровьем всей семьей».

Работа по формированию здорового образа жизни проводится постоянно и непрерывно как в ДОУ, так и в семье. Результат будет, если будет полное взаимодействие между семьей и детским садом.

Практика: Организация (показ) одной из форм работы с детьми 1-3 по воспитанию навыков ЗОЖ

Закаливание детей 1-3 лет является важным фактором, способствующим укреплению здоровью малышей. Цель закаливания –

выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с меняющейся внешней средой.

Одними из способов закаливания организма являются массаж. Сегодня я хочу вам показать, как выполнять массаж с помощью массажного мяча.

Массаж «Ёжик»

Ежика возьмем в ладошки (берем массажный мячик)

И потрем его слегка, (в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)

Разглядим его иголки, (меняем ручку, делаем тоже самой)

Помассируем бока. (катаем между ладошек)

Ежика в руках кручу, (пальчиками крутим мячик)

Поиграть я с ним хочу.

Домик сделаю в ладошках – (прячем мячик в ладошках)

Не достанет его кошка. (прижимаем ладошки к себе)

Массажные мячи применяют в игровых методах (сказки, стихи, разминки, игры и т.д.) в процессе игровой деятельности у детей развивается мелкая моторика рук и происходит массаж пальцев за счет негладкой, пупырчатой поверхности мячей, которая прекрасно подходит для проработки стопы и ладоней.

Источник: <https://infourok.ru/statya-rabota-po-formirovaniyu-u-detej-ranego-vozrasta-elementarnyh-norm-i-pravil-zozh-6376146.html>