

Педсовет

«Формирование у детей привычек к ЗОЖ во время основной образовательной деятельности»

Подготовили:

Рябчикова М.В.,

Калугина Ж.Н.



***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.***

В.А. Сухомлинский



Детский сад и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

Воспитателям необходимо знать, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

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. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетным являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

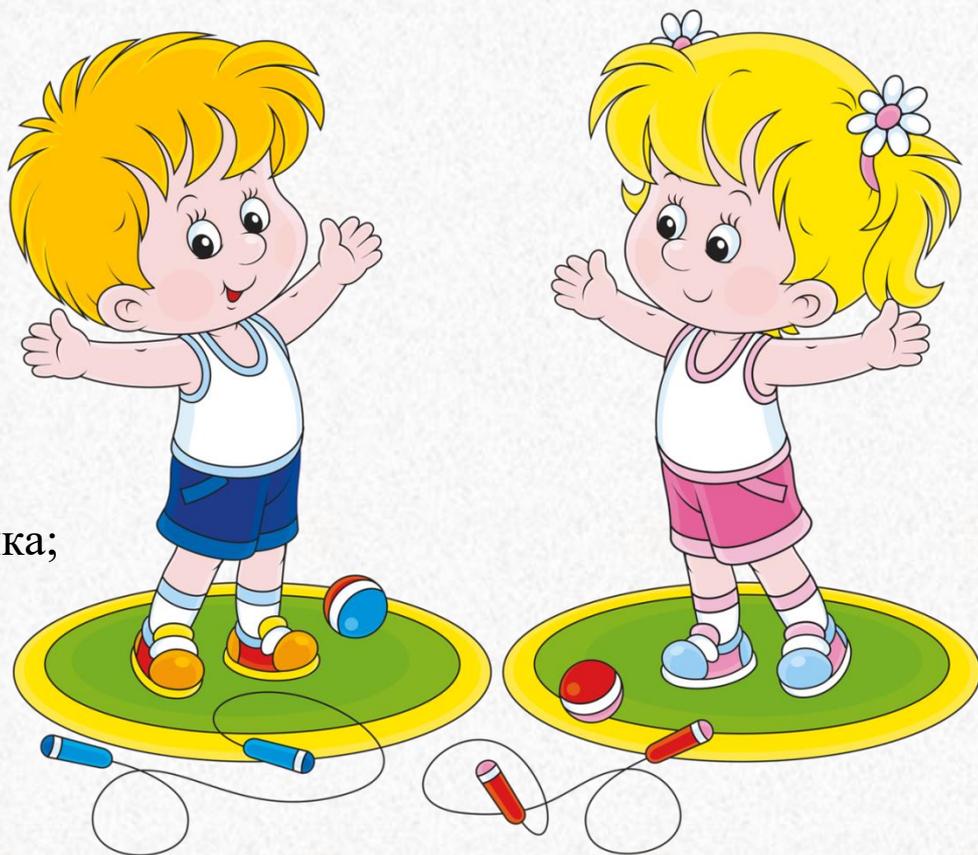
В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Привычка к здоровому образу жизни

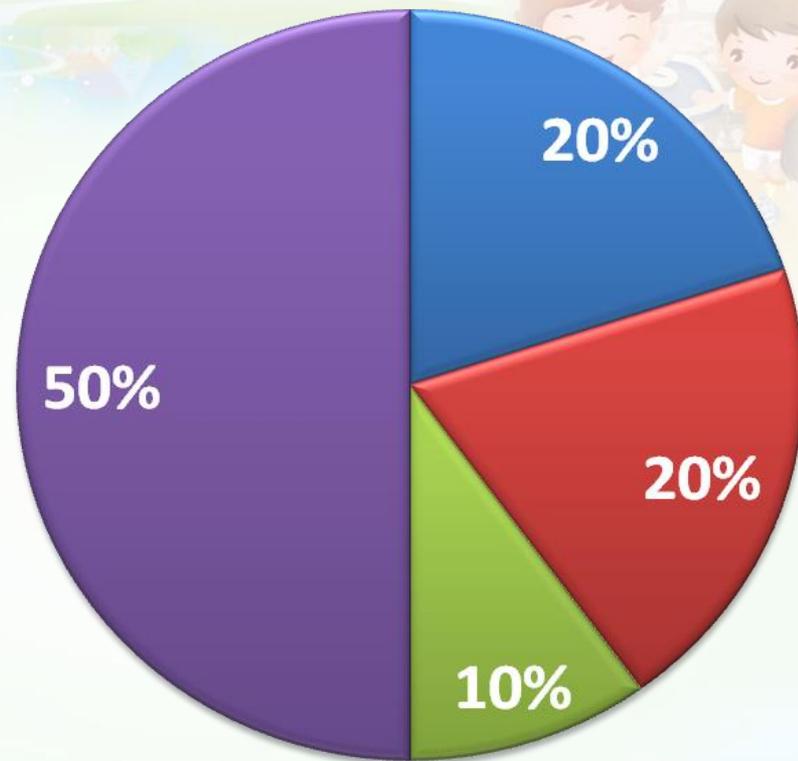
- Главная, основная, жизненно важная привычка.
- Она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения воспитательных, образовательных и оздоровительных, задач.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни должно начинаться с младенческих лет и продолжаться на протяжении всего процесса обучения. Для формирования мотивации к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста нужно использовать различные *методы и приемы*:

- рассказы и беседы воспитателя;
- заучивание стихотворений;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок;
- сюжетно-ролевые игры;
- дидактические игры;
- занятия физкультурой;
- подвижные игры;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- гимнастика после сна;
- физкультминутки;
- самомассаж;
- закаливающие процедуры;
- рациональное питание;



От чего зависит здоровье ребёнка?



- наследственные факторы
- условия окружающей среды
- деятельность системы здравоохранения
- сам человек

- ✓ Совместная работа всех взрослых, окружающих дошкольника, через выбор методов, средств и форм обучения создает фундамент культуры здоровый образ жизни, включающий в себя положительную мотивацию и привычки.
- ✓ Знания, умения и навыки здоровый образ жизни, заложенные в детском возрасте, станут прочным основанием для создания положительной мотивации и привычки к охране собственного здоровья во взрослой жизни.



Формирование потребности в здоровом образе жизни должно вестись легко и незаметно, ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребёнка.

Утренняя гимнастика

Для этого ежедневно в группах детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой:

- создать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать слуховую, физическую силу.
- утренняя гимнастика, сопровождаемая музыкой, благоприятно влияет на эмоциональную сферу дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни.



Цель пальчиковых игр – развитие мелкой и общей моторики дошкольников. Движение пальцев и кистей рук имеет особое стимулирующее воздействие.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковые игры или гимнастика не только положительно воздействует на речевые функции, но и на здоровье ребенка. Физиологией установлено, что уровень развития речи зависит от степени сформированности мелкой моторики. Если движения развиты, то и речь будет в норме.



Физкультминутки

Это обязательный фрагмент каждого учебного занятия с дошкольниками. В соответствии с возрастными особенностями детей им необходимо подвигаться и размяться после каждых 10-15 минут непрерывного сидения за партой или в другом положении. Кроме того, малыши должны отдохнуть не только физически, но и получить эмоциональную разрядку.



Артикуляционной гимнастикой
называются специальные упражнения
для развития подвижности, ловкости
языка, губ, щек, уздечки.

Цель артикуляционной гимнастики - выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков. С помощью артикуляционной гимнастики вырабатываются полноценные движения и определенные положения органов артикуляционного аппарата, приобретает целенаправленность движений языка.



Гимнастика для глаз

Основная цель, которую преследует гимнастика для глаз для детей дошкольного возраста, — тренировка мышц органов зрения. Именно от них зависит, насколько хорошо будет видеть ребёнок в дальнейшем и не будет ли у него проблем с глазками в школе.



Данная гимнастика снимает напряжение с глаз и тренирует глазные мышцы. Её хорошо проводить как утром, так и вечером. Главное — ежедневно. Очень важно создать при этом благоприятную, спокойную атмосферу и заинтересовать ребёнка происходящим действием.

Дыхательная гимнастика

- Это комплекс упражнений, направленных на развитие и укрепление дыхательной системы организма. Гимнастика широко применяется для общего оздоровления у детей дошкольного возраста.
- Упражнения на дыхание способствуют профилактике простудных заболеваний и бронхитов, восстановлению после воспаления легких и укреплению иммунитета ребенка.
- Развитие дыхательной системы повышает выносливость организма во время физической активности и улучшает работу мозга.



Бодрящая гимнастика

**Основная цель гимнастики
после дневного сна**

- поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений,
- сохранить и закрепить здоровье детей,
- укреплять опорно-двигательный аппарат,
- совершенствовать и развивать координацию движения,
- укрепить иммунитет,
- повысить жизненный тонус.



Закаливающие процедуры: самомассаж, хождение по орт.коврику, хождение по полу босиком, умывание холодной водой, прогулка на свежем воздухе, релаксация



Подвижные игры

Значение подвижной игры в приобщении детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни трудно переоценить. Это прекрасное средство развития и совершенствования движения детей, укрепление и закаливание их организма.



Цель: Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.

Спортивные эстафеты

Задачи:

- Развивать интерес к спортивным играм-соревнованиям;
- Развивать ловкость, меткость, быстроту;
- Учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу;
- Воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи.



Рациональное питание

Под рациональным питанием понимают питание, которое удовлетворяет физиологические потребности человека в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивает поддержание здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам.





Желаю творческих успехов

Будьте здоровы!