

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

**Формирование привычки к здоровому образу
жизни у детей дошкольного возраста**
Беседа-практикум

Подготовил:
Горбова Юлия Анатольевна
инструктор ФИЗО

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации, поэтому нет необходимости убеждать кого-либо в актуальности проблемы здоровья детей.

Основная цель нашей работы - это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

В процессе нашей деятельности мы стремимся решить следующие задачи:

- Обеспечить условия для физического и психологического благополучия воспитанников;
- Формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- Формировать основы безопасности жизнедеятельности;
- Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Наиболее эффективными формами взаимодействия являются:

- Утренняя гимнастика;
- Гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- НОД, прогулки;
- Совместные досуги с родителями;
- Спортивные праздники и развлечения;
- Кружок ДО "Олимпийцы";
- Коррекционная работа.

Реализация оздоровительной деятельности детского сада - это четкая интеграция профилактического и организационного направления, педагогического и физически - формирующего воздействия на ребенка специфическими и неспецифическими средствами, целостной организацией педагогического процесса.

Профилактическое направление включает в себя обеспечение благоприятного течения адаптации через систему мероприятий, выполнение санитарно-гигиенического режима, проведение обследования и выявление патологий, предупреждение острых заболеваний, проведение санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное направление ориентировано на организацию здоровьесберегающей среды в детском саду, определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики, составление планов оздоровления, изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик, систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров, пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Таким образом, для становления у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни необходимо:

- Развивать у детей навыки личной гигиены;
- Формировать у дошкольников элементарные представления о полезности, целесообразности физической активности и личной гигиены (при проведении НОД обращают внимание детей на значение конкретного упражнения для

развития определённой группы мышц; при выполнении гигиенической процедуры рассказывают о её влиянии на состояние кожи, зубов и т.д.);

- Поддерживать возникновение у детей в процессе физической активности положительных эмоций, чувства «мышечной радости»;
- Привлекать родителей к формированию у ребёнка ценностей здорового образа жизни (реализация консультаций, бесед с родителями; обеспечение согласованности и преемственности в оздоровлении и физическом развитии детей в семье и ДОУ и т.д.).

Деловая игра.

За каждый правильный ответ начисляются баллы (*побеждает та команда, которая наберёт больше баллов*).

1. Проблемные вопросы:

- Что может означать термин «эстетотерапия»? (*лечение красотой*).
- Как её можно применять в НОД физического воспитания? (*воспитывать у детей стремление к формированию здорового и красивого тела*).
- Какая может быть связь между физическими упражнениями и настроением? (*физические упражнения способствуют выработыванию в мозге особых веществ – нейропептидов, которые играют важную роль в проявлении психофизических функций, что улучшает настроение и повышает работоспособность организма. Происходит физическое и психическое оздоровление организма*).
- Какая связь существует между упражнениями для рук и речью ребёнка? (*прямая: чем больше упражняем руку – мелкую моторику, тем быстрее развивается речь ребёнка. Философ Кант сказал: «Рука – это выдвинутый вперёд мозг человека»*).
- Что вы можете сказать о работоспособности сутулого человека и стройного? (*сутулый человек будет быстрее утомляться из-за плохого снабжения кровеносных сосудов*).
- Какие растения могут укреплять организм человека? (*овёс, рожь, шиповник, мелисса, золотой корень (женьшень) и т.д.*).

2. Приведите примеры пословиц и поговорок о физическом и психическом здоровье, высказывания философов, поэтов и других известных людей.

- Будет здоровье – будет всё;
 - Здоровье за деньги не купишь;
 - В здоровом теле – здоровый дух;
 - Здоровье дороже всего на свете;
 - Здоровье – это движение;
 - Двигаюсь, значит живу;
 - Береги природу для красоты и здоровья;
 - Береги платье с нову, а здоровье смолоду;
 - Болен – лечись, а здоров, так берегись;
 - больному и мёд не вкусен, а здоровый и камень съест;
 - Здоровому и врач не надобен;
 - Здоровому и горе не горе, а беда не в зарок;
 - Здоровью цены нет.
- Самое большое открытие современного человека –
Это умение омолодить себя физически и духовно.

П. Брэгг

- *Берегите здоровье друг друга,
Мы – природы малая часть,
Вы кому-то ответили грубо –
Чью-то жизнь сократили на час.*

А. Дементьев

- *Счастливцев тот, кто добротой богат,
Кто сам цветёт, чуждому счастьем рад,
Чуждое счастье для людей хороших
Порой дороже собственных наград.
А тем, кто зол, всегда живётся плоше,
Своим же злом они себя казнят.
Злость человека – тягостная ноша,
И наказание его и ад.*

Мирза Шафи Вазех

3. Продолжите фразу.

- Процесс изменения форм и функций организма человека - ...
(физическое развитие)
- Специальная деятельность, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявляемых в процессе соревнования - ...
(спорт)
- Детский туризм – это...
(прогулки и экскурсии)
- Ходьба, бег, прыжки, лазание и метание – это...
(основные виды движений)

4. В чём заключается проявление детского творчества в не регламентированной и регламентированной деятельности?

- Включение элементов двигательной активности в сюжетно-ролевую игру;
- Создание игровых образов в НОД;
- Выделение личного времени ребёнку для физической активности.

5. Проблемные ситуации:

- 1 команда. Перед вами стоит предмет – стул. Как его превратить в средство физического воспитания.? (использовать как предмет при выполнении физических упражнений: составить комплекс упражнений со стулом).
- 2 команда. Вы на прогулке с детьми, пошёл дождь. Как это погодное явление превратить в фактор детского развития? (организовать подвижную игру или летом использовать как фактор закаливания).

Конкурс рекламы.

Каждой команде сделать рекламу, пропагандирующую здоровый образ жизни.

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Итак, нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека.