

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Михневский детский сад общеразвивающего вида «Цветик-семицветик»  
городского округа Ступино Московской области

## **Доклад**

**«Здоровый образ жизни дошкольника и роль воспитателя в его  
формировании»**

Подготовила: Лопатникова Е.Д.

2022

Здоровье - это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здоровье потерять легко, а вернуть очень трудно.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Строго объективных критериев, дифференцирующих понятия «болезнь» и «здоровье», пока нет. Существует множество определений здоровья. Остановимся на определении, где здоровье определяется как состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Учёные утверждают, что здоровье современного человека лишь частично зависит от таких факторов, как унаследованная от родителей склонность к определённым заболеваниям, экология и медицина. Преимущественно же оно определяется образом жизни человека, то есть его повседневным поведением. А это значит, что основную ответственность за здоровых детей несут не только медицинские работники, но и воспитатели. Здоровье детей в руках каждого педагога-воспитателя, и каждый педагог обеспечивает тот микроклимат на уроках, который ведёт к сохранению здоровья детей.

Жил-был мудрец. К нему все шли за советами, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уж умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму её в руках и спрошу - что у меня в руках: живое или неживое. Если он скажет: «Неживое», я выпущу её. Если он скажет: «Живое», я её задавлю, и он будет неправ». Завистник на глазах у толпы подошёл к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или неживое?» «Всё в твоих руках!» - ответил мудрец. В этой сказке воспитатель - мудрец. Здоровье детей в его руках.

Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли. Ознакомление дошкольников с основами здорового образа жизни - важная педагогическая задача. Однако ее решение затрудняется недостаточной разработанностью системы педагогических воздействий, средств и условий, при которых обеспечивается в должной мере формирование представлений об основах здорового образа жизни. Вопрос о содержании указанного взаимодействия взрослого и ребенка в соответствии с возрастными особенностями дошкольников разных групп в теории и практике дошкольного образования остается недостаточно изученным.

Задача ДОУ и воспитателя сохранить и, по возможности, укрепить здоровье детей. В первую очередь эта задача реализуется через осуществление контроля над дозировкой различных заданий, над посадкой детей, их осанкой. Только здоровый ребёнок может успешно заниматься, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Занятия по формированию основ здорового образа жизни ежедневно начинаются с выполнения утренней гимнастики с музыкальным сопровождением при открытых форточках. Комплекс упражнений специально подбирается по музыке. Дети с удовольствием выполняют физические и танцевальные упражнения. Ребята перестали опаздывать на утреннюю зарядку.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души». Одним из эффективных элементов физкультминуток проводимых на каждом занятии являются дыхательные упражнения и точечный массаж - надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения определённых точек и разветвлений нервов. В основном это массаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на волосистой части головы, лице и ушах. На каждом занятии проводится физкультминутка, которая включает физические и дыхательные упражнения, упражнения для сохранения зрения.

В настоящее время процесс обучения и воспитания всё больше связывают с освоением детьми новых знаний, умений и навыков. Одним из видов такого подхода является упражнения «Целебная сила звука» (из китайской звукотерапии), которое даёт хороший эмоциональный настрой на целый день. Целебная сила звука.

Звук «У» - способствует вентиляции лёгких.

Звук «Н» - активизирует процессы и творческие способности.

Звук «Ю» - благотворно действует на почки и мочевой пузырь, снижает болевые спазмы.

Звук «А» и «О» - приводит к действию всю гамму организма, дают команду всем клеткам настроиться на работу.

Звук «Е» - прекрасный чистильщик организма от различных негативов.

Звук «Э» - используют для снятия сглаза и порчи.

Звук «М-ПОМ» - благотворно действует на сердце, снижает давление, оказывает положительный эффект при склерозе .

По сигналу воспитателя дети садятся за столики на стульчики свободно, спина ровная, руки на парте ладошками вверх, глаза закрыты. Звук поётся до тех пор, пока захочется вдохнуть. Упражнение выполняется 2-3 раза. Провожу его в

начале каждого занятия. Целый день желательно работать с одним звуком, для достижения желаемого результата. Упражнение даёт положительный настрой на весь урок и день.

Здоровый образ жизни – это формы и способы повседневной жизни человека, которые приводят к совершенствованию резервных возможностей организма, успешному выполнению сознательной и профессиональной функций, способности к профилактике наиболее распространённых заболеваний.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм в общеобразовательном процессе, повышение качества преподавания физической культуры, проведение профилактических мероприятий по ведению здорового образа жизни – вот небольшой перечень основных направлений работы школы по этому вопросу.

### **Цель и задачи формирования представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.**

Общей целью при создании программ является следующее: сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, привить навыки осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

#### **Для достижения такой цели необходимо решить такие задачи как:**

- укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

### **Содержание и формы организации ознакомления дошкольников с основами ЗОЖ.**

Для организации ознакомления дошкольников с основами здорового образа жизни в детском саду созданы следующие условия:

- музыкально-физкультурный зал, оборудованный современным оборудованием;
- физкультурный уголок в групповой комнате. Пособия, которые стимулируют активные движения детей, способствуют закреплению двигательных умений,

освоенных на занятиях физкультурой. Каждое пособие остается в уголке не более 5-7 дней, пока оно вызывает интерес у детей и правильно ими используется, а затем заменяется другим. По все групповой комнате «расчерчены» следы, классы, линии.

- спортивная площадка ,
- уголок релаксации в кабинете здоровья;

### **Физкультурно – оздоровительная деятельность:**

Создание системы двигательной активности в течение дня:

- утренняя гимнастика (ежедневно)
- оздоровительная звуковая терапия (буква-звук)
- физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- музыкально – ритмические занятия (2 +2 раза в неделю);
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительная звуковая терапия (буква-звук)
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов);
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях);
- физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
- эмоциональные разрядки, релаксация; ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);
- спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц)

### **Летняя оздоровительная площадка.**

Реализация программы осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Используются следующие методические приемы: рассказы и беседы; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; игры-забавы; подвижные игры; психогимнастика; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки.

Художественное слово, детская книга - важное средство воздействия на детей. Поэтому кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок воспитатели широко используют художественную литературу. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие.

Занятия по формированию ЗОЖ необходимо наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяют сохранить специфику младшего школьного возраста.

Особое место уделяют работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с воспитателями является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья.

### **Утренняя гимнастика**

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и разнообразить используемые упражнения.

Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это не возможно, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16-17 °С. Для упражнений выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите ребёнка, откройте форточку или окно, включите музыку и набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения.

При выполнении ребенком упражнений, нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание - малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. В большинстве упражнений имеются указания, когда делать вдох, а когда выдох. Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен, при выполнении движений для туловища.

### **Здоровье малышей**

#### **Организация закаливания детей в группе.**

##### **Воздушные ванны**

- В отсутствие детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком;
- Тщательно следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегчённой одежде (при температуре воздуха не ниже 18-20°С);
- Проводим утреннюю гимнастику в хорошо проветренной группе и в соответствующей одежде (х/б носки, облегчённая одежда);
- В течение дня неоднократно предлагаем детям походить босиком по покрытому и непокрытому полу.

### **Водные процедуры**

- Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытьё рук до локтя, растирание мокрой ладонью груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребёнок самостоятельно вытирается махровой салфеткой или полотенцем;
- Организуем полоскание рта и горла водой после каждого приёма пищи, постепенно снижая температуру воды на 1° С, доводя до 18° С.

### **Организация детей на прогулку**

- Воспитатель первой выводит подгруппу детей, которые оделись быстрее, т. е. предупреждаем перегревание детского организма. Другую подгруппу на прогулку сопровождает помощник воспитателя;
- Следим за тем, чтобы дети были одеты по погоде. В случае потепления убеждаем детей надеть меньше одежды;
- Организуем прогулки при температуре воздуха не ниже 20° С в безветренную и сухую погоду, регулируя время пребывания детей на воздухе;
- Во избежание переохлаждения обязательно организуем двигательную деятельность: подвижные, спортивные, народные игры, общеразвивающие упражнения, а также один раз в неделю проводим занятия по физической культуре на воздухе.

### **Ожидаемый конечный результат:**

Эффективность решения оздоровительных задач можно определить по динамике физического состояния вашего ребёнка, по уменьшению заболеваемости, по формированию его умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми, по проявлениям сострадания, стремления помочь окружающим, по снижению уровня тревожности.

