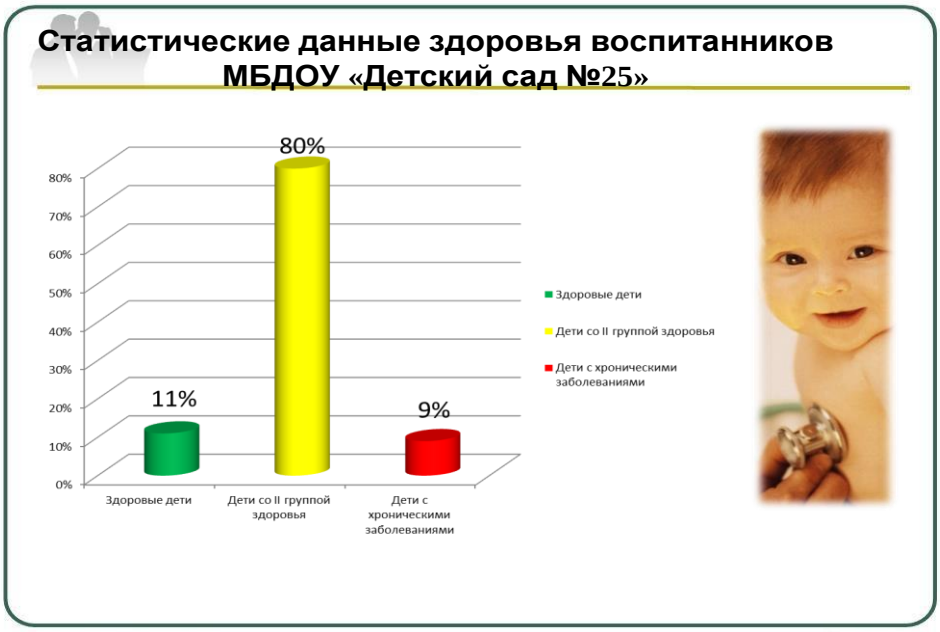
МБДОУ «Детский сад 25»
г.Нефтеюганска

Проблемно-ориентированный семинар «Формирование у детей ЗОЖ»

Подготовил: инструктор по физической культуре
Л.Ю.Павлова.

Проблемно-ориентированный семинар «Формирование у детейЗОЖ».
Жизнь в 21в ставит перед нами много задач, среди которых на сегодняшний день, самая актуальная - проблема сохранения здоровья детей. Приобщение ребенка к здоровому образу жизни – одна из решений приоритетной задачи современного дошкольного образования.
Проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. С каждым годом растет число детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушениями осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и др.



Анализируя данные здоровья воспитанников нашего учреждения хочется отметить, что здоровых детей всего лишь 11%, 9% страдают хроническими заболеваниями, и 80% это дети со второй группой здоровья.
Поэтому одна из главных задач нашего дошкольного учреждения сохранить и укрепить здоровья детей. Но успех в укреплении здоровья детей, и полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единой системе физического воспитания в детском саду и семье.

Определение понятия «Здоровья»

Здоровье - определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровье детей зависит от следующих факторов:

1. **Биологические** (пол, возраст, генетическая предрасположенность) – на 15 %;
2. **Экологическая среда** (качество воздуха, воды, продукты питания и др..) – на 15 %;
3. **Образовательная среда** (условия, программа, режим обучения, учебные нагрузки) – 20 %;
4. **Социальная среда** (условия, образ жизни, режим дня, питание, физическое воспитание и др.) – 50 %.

Формирование культуры здорового образа жизни в дошкольном учреждении

Целью работа по физкультуре стало воспитание здорового, физически развитого ребенка через здоровьесберегающие технологии. Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи.

Задачи:

- способствовать полноценному физическому развитию детей в процессе их воспитания и образования;
- прививать ребенку навыки нравственного и культурного поведения, в немалой степени способствующие укреплению здоровья;
- формировать у детей опыт поведения, обеспечивающий эмоциональное благополучие и закладывающий основы их дальнейшей самореализации.

Работа ведется в системе, включая все формы организации детей.

Формы работы по формированию представлений о здоровом образе жизни

Физкультурное занятие	
	«Физическая культура» С использованием нетрадиционных методов оздоровления
Совместная деятельность	**Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня** (утренняя гимнастика, культурно-гигиенические навыки, закаливания, прогулка на свежем воздухе, взбадривающая гимнастика после дневного сна).
	Формы работы по формированию ЗОЖ (беседы, чтение художественной литературы, дидактические игры, разбор ситуации, рассматривание иллюстрации).
	Физкультурно-массовые мероприятия (физкультурные досуги, физкультурные праздники, дни здоровья)
	Самостоятельная двигательная деятельность детей

Утро в детском саду начинается с утренней гимнастики. Длительность гимнастики от 5 до 10мин в зависимости от возраста детей. В младших и средних группах утренняя гимнастика проводится в групповых комнатах в игровой или танцевальной форме. В старших и подготовительных группах гимнастика проходит в спортивном и музыкальном зале. И на свежем воздухе при температуре до -15 без ветреную погоду.

Утренняя гимнастика

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю. Два занятия в спортивном зале, одно на воздухе, в холодное время года занятие проводится до -15 градусов без ветреную погоду. В младших и средних группах третье занятия проводится в помещении. Длительность занятий от 15 до 30 мин в зависимости возрастных особенности детей.

По мимо физкультурных занятий, воспитатели в группах в середине своего занятия проводят физкультминутки, чтобы повысить и удержать умственную работоспособность. Длительность ФМ составляет 1-3 минуты, включает комплекс из 3-4 упражнений.

Гимнастика после дневного сна

Гимнастика после дневного сна облегчает пробуждение ребенка, стимулирует деятельность внутренних органов, оказывает общеукрепляющее воздействие. Гимнастика после сна, как правило, имеет две части. Это пробуждение и закаливание. Длительность взбадривающей гимнастики от 5-10 мин.

Закаливания

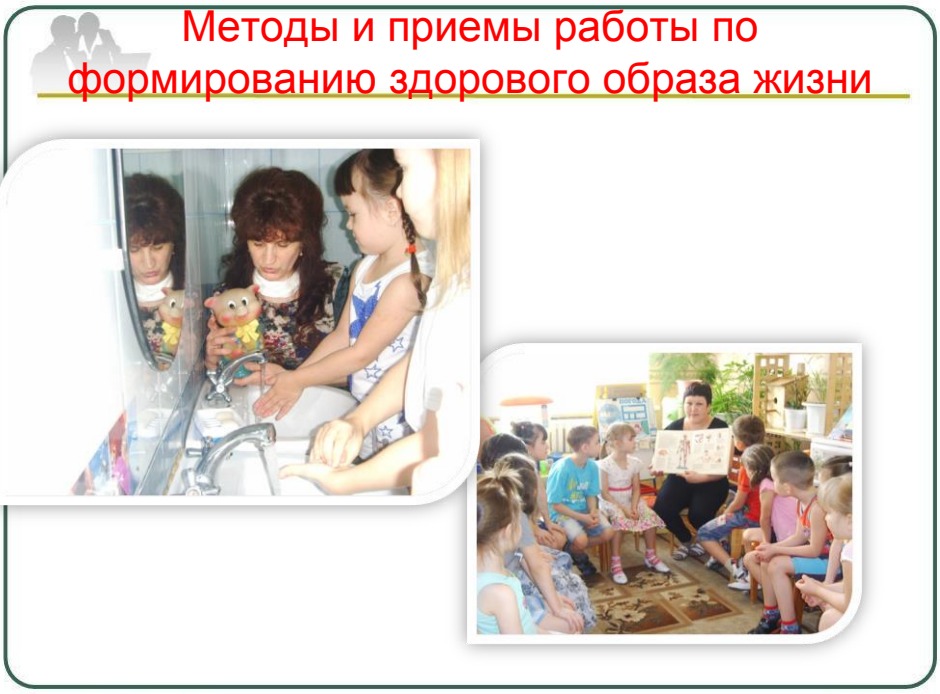
В детском саду проводятся физкультурные праздники, развлечение, дни здоровья, - это всегда долгожданное события для дошкольников. В ходе любого праздника осуществляется решение целого ряда оздоровительных задач. Спортивные мероприятия проводятся (ежемесячно – развлечения; дни здоровья - один раз в квартал; физкультурные праздники 2 раза в год.

Работа по ЗОЖ ведется регулярно используя разные методы и приемы. Начиная с младшего дошкольного возраста, время игры «День рождения медвежонка» дети учат его правилам приема пищи и поведения за столом (нужно тщательно живать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться приборами, салфеткой и т.д.). В дидактической игре «Оденем куклу на прогулку» обучаем правильному одеванию (все аккуратно заправляем, чтобы кукла не простудилась, надеваем шапку, шарф, теплые варежки и т.д.).

Дошкольный возраст – наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычки к чистоте. Дети могут успешно усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность, и привыкнуть, систематически выполнять их правильно и быстро. Знания о предметах туалета дети также формируют в игре «Научим Хрюшу умываться», ребенок учится, как правильно надо выполнять те или иные действие (закатывать рукава, хорошо намыливать руки мылом, тщательно ополаскивать, мыть лицо и насухо вытираться личным полотенцем).

Повторность режимных моментов, обеспечивает прочность знаний и навыков самообслуживания, помогает при воспитании самостоятельности. Большую помощь оказывает чтение художественной литературы: рассказы Л. Воронковой «Маша растеряша», стихи К. Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая» и т.д.

Детей старшего дошкольного возраста педагоги знакомят со строением человеческого организма, его функциями. Проходят такие темы «Знай своё тело»; «Главное чудо - сердце»; «Роль зрение в жизни человека»; «Услышь своё дыхание» и др.
Используя разнообразные методы и приемы, у детей к концу подготовительной к школе группы сформируется осознанное отношения к своему здоровью, расширится их представления о состоянии собственного тела, появится стойкое желание заниматься физкультурой.



Традиционно в начале каждого физкультурного занятия проводится корригирующая гимнастика для профилактики плоскостопия, а также упражнения для формирования правильной осанки.

В конце занятий для снижения простудных заболевании проводится дыхательная гимнастика и точечный массаж. Известно немало методик дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко. Но использовать их, мы не имеем право, а вот использование не сложных упражнений направленных на улучшение функций верхних дыхательных путей, рекомендуется во всех принятых дошкольных учреждениях, формах работы по физическому воспитанию.

Точечный массаж

Основные компоненты ЗОЖ

- Режим дня.
- Физические игры и упражнения – оптимальный двигательный режим.
- Правильное питание.
- Закаливание.
- Отсутствие вредных привычек.
- Формирование культурно – гигиенических навыков.

Спасибо за внимание!