

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

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

Подготовил:  
Горбова Ю.А.  
Инструктор ФИЗО  
II кв. категория

с. Перегрёбное, 2012 год

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, Melissa, 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*

- *Счастливец тот, кто добротой богат,  
Кто сам цветёт, чужому счастьем рад,  
Чужое счастье для людей хороших  
Порой дорожке 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.