

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно – эстетическому развитию детей № 52 «Чебурашка»

Выступление на педагогическом совете по теме:
***«Формирование основ здорового образа жизни
и безопасности жизнедеятельности
у детей младшего дошкольного возраста»***

МДОУ «Детский сад
№52 «Чебурашка»
Выполнила: воспитатель
Микулич Людмила Анатольевна

Формирование основ здорового образа жизни

и безопасности жизнедеятельности у детей младшего дошкольного возраста.

2. Актуальность

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Если учесть, что этот период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников, хотя бы элементарных представлений о здоровом образе жизни.

Мы учим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

3. Цель по формированию ЗОЖ – воспитать физически развитых, психологически здоровых, социально благополучных детей.

Задачи:

1. Дать первоначальные простейшие представления о здоровом образе жизни;
2. Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.
3. Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей.

4. Компоненты здорового образа жизни

- Режим дня
- Правильное питание
- Соблюдение правил личной гигиены
- Оптимальный двигательный режим
- Закаливание
- Благоприятная обстановка в семье

5. **Режим дня** – Это рациональное распределение времени периодов труда и отдыха, приёмов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности.

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий — обязательное условие правильного воспитания ребенка. Режим дня — это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. Жизнерадостное, бодрое и в то же время уравновешенное настроение ребенка в большой мере зависит от организации режима дня.

Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Утренняя гимнастика - обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Она снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребенка к последующим нагрузкам.

При подборе упражнений для комплекса утренней гимнастики необходимо учесть следующее: 1) они должны соответствовать требованиям программы по гимнастике для

детей данного возраста; 2) должны быть простыми по форме и в основном знакомы детям. Поэтому рекомендуется в утреннюю гимнастику включать упражнения, которые дети недавно выполняли на физкультурных занятиях (но не обязательно те, которые были на последнем занятии). Один комплекс проводится в течение недели, а затем меняется (выполнение комплекса в течение 2-х недель снижает интерес детей к ним).

6. «Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире».

В.А. Сухомлинский

Среди всего многообразия игр, следует особо выделить подвижные игры. При проведении подвижных игр у детей воспитывается умение действовать в коллективе, стремление выполнить то или иное задание, смелость, ловкость, развивается координация движений, чувство подражания, формируются основные виды движений. Ценность подвижных игр заключается в том, что, помимо развития движений, выполнение различных правил в игре требует от ребенка понимания ситуации, внимания, выдержки. У него воспитывается умение совместно играть, согласовывать свои движения с движениями других. Подвижные игры при правильном проведении вызывают много радости, смеха, положительно влияют на физическое развитие детей.

Игра – жизненная потребность ребенка, она занимает важное место в жизни дошкольника и является главным средством воспитания. Среди всего многообразия игр, следует особо выделить подвижные игры, в которых все играющие обязательно вовлекаются в активные действия, которые обусловлены сюжетом и правилами игры, и направлены на достижение определенной условной цели. Подвижная игра имеет большое значение для всестороннего, гармоничного развития детей и является эффективным средством формирования здорового образа жизни.

Полное удовлетворение в движениях особенно важно в раннем детстве, когда формируются все основные системы и функции организма. Без движений ребенок не может вырасти здоровым. Недаром говорят: движение – это жизнь и эффективное лечебное средство. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем.

7. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

8. Гимнастика после сна по праву считается одним из самых важных режимных моментов в ДОУ. Она имеет оздоровительную направленность: повышает адаптивные возможности детского организма.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

- устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);
- увеличить тонус нервной системы;
- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

9. В дошкольном возрасте происходит формирование человека – как психологическое, так и физиологическое. Для детей данного возраста очень важны последовательность и постоянство. Поэтому для того, чтобы ребенок вырос здоровым, очень важно соблюдать некоторые гигиенические нормы, к которым не только мы, но и родители должны приучить своих малышей с малых лет. Основные правила личной гигиены следующие.

Личная гигиена ребенка создает необходимые условия для его здоровья. Поэтому прививать навыки гигиены ребенку нужно начинать с раннего возраста. Дети в дошкольном возрасте должны:

- **Ежедневно умываться.** Важно, чтобы высота умывальника соответствовала росту ребенка.
- **Правильно мыть руки.** Взрослые должны объяснить крохе, что мытье рук является необходимой ежедневной гигиенической процедурой. Нужно научить малыша, как правильно намыливать руки. При этом не нужно торопить ребенка, чтобы он сосредоточился на процессе и самостоятельно выполнял все действия. Для мытья рук рекомендуется использовать мыло антибактериальное. Дошкольники активно познают окружающий мир, поэтому на его руках всегда много различных патогенных микроорганизмов. Обычное мыло не всегда позволяет устранить их, в то время как антибактериальное прекрасно справляется с задачей. Безопасным для детей дошкольного возраста является мыло, которое можно использовать для ежедневного мытья рук.
- **Гигиена ротовой полости.** После принятия пищи нужно приучать детей полоскать ротовую полость теплой водой, это предупредит разрушение зубов. С 3-4-летнего возраста следует следить за тем, чтобы ребенок правильно чистил зубы: снизу вверх - нижние и сверху вниз – верхние, обязательно не только с наружной стороны, а также обязательно с внутренней.
- В кармане дошкольника обязательно должен быть носовой платок, в этом возрасте уже нужно уметь правильно пользоваться им.
- Гигиена волос. Дошкольнику нужно не реже, чем 2 раза в день расчесывать волосы, регулярно их мыть и подстригать. Каждый ребенок должен иметь свою личную расческу, как дома, так и в детском саду. Расческу нужно время от времени мыть и дезинфицировать, для этого подойдет средство Септолит Антисептик.
- Уход за ногтями. Дошкольники еще не могут ухаживать за ногтями самостоятельно. Поэтому подстричь их должны взрослые, а дети щеточкой могут вычистить из-под ногтей грязь.

10. Приучение к опрятности

Детей нужно приучать следить за опрятностью и чистотой обуви и одежды. Уже в 3 года малыш должен сам позаботиться об этом. Если он не может заметить, что обувь или одежда не в порядке, то он уже должен его устранить, если не самостоятельно, то

хотя бы с помощью взрослых: переобуться, если промокли ботинки, переодеться, если запачкалась рубашка.

На прогулку дошкольнику желательно всегда давать с собой дезинфицирующие салфетки. Если случится так, что он испачкает руки, то они придут на помощь. Совсем не сложно у ребенка воспитать чувство опрятности. Если обращать внимание на это с раннего возраста, малыш спустя некоторое время сам будет стараться привести себя в порядок. Важно помнить, что дети в дошкольном возрасте склонны к подражанию, поэтому взрослые своим личным примером должны помогать развивать гигиенические навыки у своего чада.

11. НОД по ОБЖ -один из приёмов решения задач по формированию основ ЗОЖ.

Цель: Формировать у детей представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Сохранить и укрепить здоровье детей.
2. Развивать познавательный интерес, воображение.
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Предварительная работа:

1. Беседа о здоровом образе жизни, о гигиене.
2. Рассматривание демонстрационного материала на тему: «Чтобы быть здоровым».
3. Чтение детям художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» К. И. Чуковского, «Что такое хорошо и что такое плохо?» В. Маяковского.

12. «Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию в группе раннего возраста оборудована с учетом ФГОС ДО»

Дети проводят в детском саду большую часть времени. Поэтому окружающая среда отвечает их интересам, развивает, даёт возможность свободно играть и общаться со сверстниками, развивать индивидуальность каждого ребенка.

Развивающая предметно-пространственная среда (согласно ФГОС) — это определенное пространство, организованно оформленное и предметно-насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, физическом и духовном развитии в целом.

13. Вывод:

Таким образом, изучив особенности периода раннего возраста, я могу сделать вывод о том, что физическое воспитание детей данного возраста имеет огромное значение для будущего всего общества и цель его - это создание всех необходимых и благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности.

Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать проблемы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители.

Все медицинские и закаливающие процедуры проводим с согласия родителей. Но, главное, на что в первую очередь направлена наша работа – это доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

Наладить взаимоотношения помогают разнообразные формы работы: показы занятий, консультации, тематические родительские собрания, папки-передвижки, в которых отражается жизнь детей в детском саду.

