|  |  |
| --- | --- |
| 1 слайд  2 слайд | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  детский сад комбинированного вида № 67 «Лесная сказка»  Выступление на тему:  «ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВАМ ИГРОВЫХ МЕТОДИК С ДЕТЬМИ»    воспитатель:  Аббазова М.Н.  г. Нижневартовск  Добрый день всем участникам педагогического совета. Работа педагогов современного дошкольного образовательного учреждения направлена на сохранение и укрепления здоровья, снижение заболеваемости, на формирование у воспитанников знаний о здоровье и здоровом образе жизни, совершенствование практических навыков здорового образа жизни.  Здоровый образ жизни – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Известно, что именно в дошкольный период, у детей закладывается понятие здорового образа жизни и формируется их представление о нем. Освоение дошкольниками знаний о здоровом образе жизни невозможно без ценностной мотивации личности детей. В процессе приобретения знаний воспитанники получают возможность осознать здоровье как главную ценность человеческой жизни, и у них формируется устойчивая мотивация: вести здоровый образ жизни и целенаправленно заниматься своим здоровьем. |
| 3слайд | Основные компоненты здорового образа жизни:  Режим дня  правильное питание  воспитание КГН  двигательная активность  закаливание  воспитание положительных эмоций |
|  | Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.  При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья.  Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.  Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.  Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.  Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.  Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.  Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду. |
| 4 слайд | Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:  1. Привитие стойких культурно-гигиенических навыков  2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи  3.Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений  4. Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов  5. Формирование представлений о том, что полезно  и что вредно для организма  6. Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения |
| 5 слайд | Формирование основ здорового образа жизни в нашей группе осуществляется посредствам игровых методик. Для привития культурно-гигиенических навыков, обучению уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи мы используем дидактические игры: « Мойдодыр», «Ровным кругом», «Эстафета», «Пылесос», « Что такое хорошо, что такое плохо». |
| 6 слайд  7 слайд | Для развития представлений о строении собственного тела, назначении органов, формирования представлений о том, что полезно и что вредно для организма мы проводим дидактические игры «Собери человека », « К нам пришел Незнайка», « Разложи на тарелках полезные продукты », «Мой день», «Разложи по порядку»; сюжетно-ролевые игры: « Аптека», «Больница»;  В играх драматизация дети, перевоплощаясь в сказочных персонажей, стараются помочь справиться с трудной ситуацией, найти ошибку, научить чему-то;  Игры-путешествия способствуют осмыслению и закреплению пройденного материала. Например: «Прогулка с Мойдодыром». Активность детей в этих играх может быть выражена в виде рассказов, дискуссий. |
| 8 слайд | Для выработки у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения, мы проводим упражнения для глаз. Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога. Мы в своей работе используем метод Геннадия Андреевича Шичко. Это простые упражнения «Прямоугольник», «Вверх- вниз», «Змейка», «Белка» и т.д. |
| 9 слайд | Проводим различные игры и упражнения для правильного дыхания. Это игры на поддувание («снежинка», «бабочка», «футбол», «кораблик» и т. д., выдувание и игры с мыльными пузырями, воздушными шарами. А также выполнение дыхательных упражнений и упражнение на соотнесение речи с движением. В нашей группе собраны комплексы, как дыхательных упражнений, так и упражнений на соотнесение речи с движением. В своей работе опираемся на методику Е. Антоновой – Чалой. Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. |
| 10 слайд | Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. В группе собраны комплексы пальчиковых гимнастик. Например: «Черепаха», « Прятки», « Улей» и т. д. |
| 11 слайд | Одной из форм работы с детьми по предупреждению нарушения осанки и созданию благоприятного психологического климата являются самомассаж. Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде динамической паузы на занятиях: « Петушок», «Солнышко», «Суп», «Лимон» и т.д. В своей работе используем методику Марины Юрьевны Картушины. |
| 12 слайд | Для формирования привычки ежедневных физкультурных упражнений мы проводим утреннюю гимнастику в игровой форме с элементами дыхательной гимнастики; физкультминутки во время занятий. Вся деятельность с утреннего времени помогает организму детей проснуться, закладывает настрой на содержательную сторону деятельности, включает все системы организма, приводит его в состояние готовности к активности, гармонизирует организм детей. |
| 13 слайд | Организовываем на прогулке такие подвижные игры и физические упражнения как: «Зайка серенький сидит», «Самолеты», «Бегите ко мне!», «Найди свое место», « Кто дальше бросит мешочек», «Мышка и огурчик», «У медведя во бору», «Воробушки и автомобиль», «Мыши и кот», «Мой веселый звонкий мяч». Во время игр в природных условиях у детей формируется ловкость, быстрота, они приучаются действовать смело, становятся сильными и выносливыми. Подвижные игры также развивают активность, инициативу, настойчивость и самостоятельность. Для того чтобы у детей сохранялось бодрое и жизнерадостное состояние, необходимо чередовать игры разного характера, сочетать игры с высокой двигательной активностью с более спокойными видами деятельности. |
| 14 слайд | Проводим корригирующую гимнастику после дневного сна. Для этого мы выполняем с детьми ряд упражнений. Это ходьба по всем известным «дорожкам здоровья». Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки. К местным процедурам относится обливание ног водой все более низкой температуры. При этом смачивают нижнюю половину голени и стопы. Обливание ног проводят при температуре воздуха в помещении не ниже 20 °С. Температура воды с 30 °С снижается через день на 2 °С и доводится до 16°С.  При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. |
| 15 слайд | В работе с родителями используем: рекомендации, памятки, консультации по формированию здорового образа жизни, по вопросам сохранения здоровья, профилактических мероприятиях в ДОУ, по закаливанию детей; родительские собрания, игры в «Домашней игротеке» |
| 16 слайд | Считаем, что работа по формированию здорового образа жизни имеет определенный результат в сохранении здоровья воспитанников и их развитии, в повышении индекса здоровья по сравнению с первым полугодием 2011 года и с первым полугодием 2012 года на 0,5 %. |
|  | У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья. |
| 17 слайд | В дальнейшем планируем продолжить работу по формированию основ здорового образа жизни посредствам игровых методик с детьми.  Спасибо за внимание! |