

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 359» городского округа Самара

# Формирование привычки к здоровому образу жизни



Инструктор по физической  
культуре

Бодягина  
Мария Александровна

# Актуальность

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации и, в частности, в Белгородской области. Здоровьесбережению должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи.

Дошкольный возраст – уникальный период развития личности. Именно он обеспечивает общее развитие ребенка, формирует его отношение к миру.

**Исследования** специалистов доказали, что **75 %** болезней взрослых закладывается в детстве, каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет ОРВИ в течение года более четырех раз.



**Целью** дошкольного образовательного учреждения является создание оптимальных условий для эффективного решения проблем развития каждого дошкольника.

А **задача** укрепления здоровья детей является необходимым условием их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма.





## Цель:

повышение профессионального и педагогического мастерства; развитие творческой инициативы педагогов, индивидуальной самообразовательной деятельности

# Педагогический совет

# Задачи:

- Систематизировать знания педагогов по образовательной области «Здоровье» и ее интеграции с другими образовательными областями;
- Показать важность работы педагогов по привитию привычки у детей к здоровому образу жизни;
- Заинтересовать педагогов по данной проблеме, вызвать желание делиться опытом.



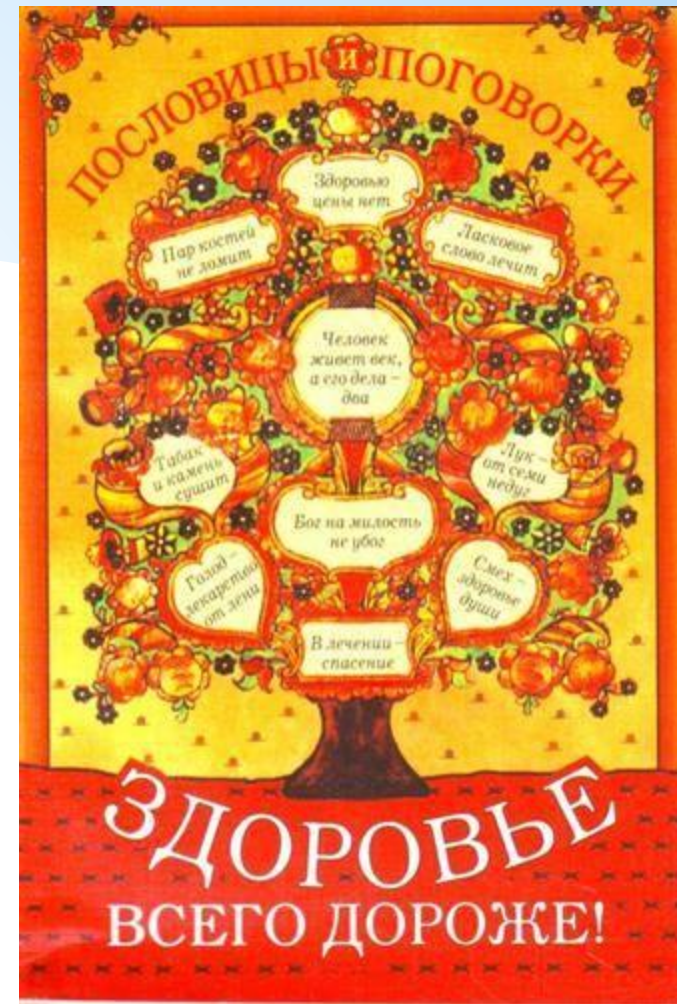
## Педагогический совет

# «Здоровый педагог - здоровые дети!»

## Деловая игра для педагогов

Закончить пословицы о здоровье:

- ✓ Чистота – залог здоровья
- ✓ Здоровье дороже золота
- ✓ Чисто жить – здоровым быть
- ✓ Здоровье в порядке спасибо зарядке
- ✓ Если хочешь быть здоров – закаляйся
- ✓ В здоровом теле – здоровый дух
- ✓ Здоровье за деньги не купишь
- ✓ Береги платье с нову, а здоровье смолоду



**Педагогический  
совет**

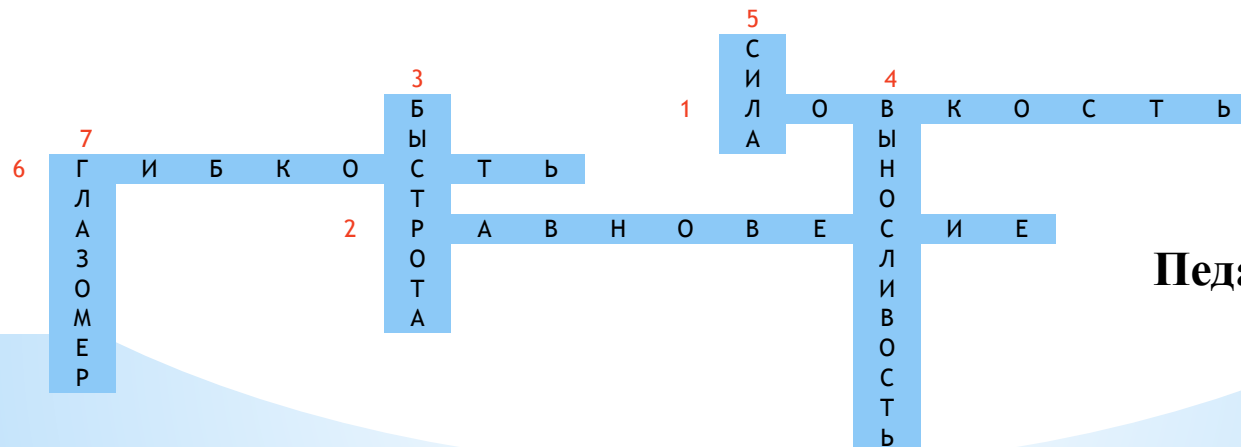
«Здоровый педагог - здоровые дети!»



Педагогический совет

## Кроссворд «Физические качества личности»

1. Способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с меняющейся обстановкой
2. Способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на приподнятой и уменьшенной поверхности
3. Способность человека выполнять движения в наикратчайшее время
4. Способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности как можно дольше
5. Степень напряжения мышц при их сокращении
6. Способность достигать наибольшей величины амплитуды движений отдельных частей тела в определенном направлении
7. Способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений



Педагогический совет



Статистика утверждает, **что на 20%** от наследственных факторов, **на 20%** - от условий внешней среды, т. е. экологии, **на 10%** - от деятельности системы здравоохранения, а на **50%** - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Если на первые 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.



## Игры драматизации:



Входят Красная шапочка и ее Бабушка. Между ними происходит такой диалог:

- Бабушка, бабушка, почему у тебя такое морщинистое лицо:
- Это потому что я не любила умываться по утрам и вечерам, моя внученька.
- Бабушка, а почему у тебя такие желтые зубы?
- Потому, что я их не чистила.
- Бабушка, бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?
- Потому, что я не любила есть морковь, моя внученька.
- Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?
- Это потому, моя Деточка, что по утрам не делала зарядку

# Работа с детьми

# Кружок «Будь здоров!»

профилактика и коррекция плоскостопия у  
детей старшего дошкольного возраста



## Работа с детьми

# Физкультурно-оздоровительная работа



## Работа с детьми

**Спасибо за внимание  
и  
Будьте здоровы!**