



# Формирование у дошкольников осознанного отношения к здоровому образу жизни

Материал подготовлен Лебедевой Е.А.,  
воспитателем МБДОУ д\с № 49,  
комбинированного вида



# **Формирование у дошкольников осознанного отношения к здоровому образу жизни**



# Актуальность

Формирование «культуры здоровья» рассматривается как целевая установка в работе с детьми дошкольного возраста и эта работа отражена в комплексных программах.

При этом в содержание «культуры здоровья» входит не только физическое здоровье, но и социально-психологическое и духовно-нравственное здоровье.

Сегодня у многих детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. И это связано с тем, что беседы с детьми строятся в назидательной и категоричной форме и не вызывают эмоционального отклика.

В тоже время, занятия оздоровительно-образовательного характера должны быть систематическими и комплексными, т.е. содержание работы должно быть построено по принципу интеграции образовательных областей. Данный подход должен рассматриваться как условие для приобщения детей к традициям и ценностям здорового образа жизни.

Значит знания, умения и навыки валеологического характера, усвоенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом сохранения своего здоровья.



## Цель:

научить ребёнка осознанно относиться к своему здоровью, здоровью окружающих его людей; формировать привычку к здоровому образу жизни.

## Задачи:

1. Сформировать у детей старшего дошкольного возраста понятие о здоровье и здоровом образе жизни: что надо делать для его сохранения.
2. Создать условия для конкретной самостоятельной деятельности детей, направленной на освоение бережного и заботливого отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
3. Дать основные представления о строении и функциях тела.
4. Привить культурно-гигиенических навыки.



## Факторы, определяющие здоровье человека

- Среда обитания (природная, социальная) – 20%
- Наследственность – 15%
- Медицина – 10%
- Человек, его образ жизни – 55%

## Составляющие здорового образа жизни

- Режим дня
- Двигательная активность
- Правильное питание
- Отказ от вредных привычек
- Соблюдение правил личной гигиены
- Закаливание
- Положительные эмоции



# Принципы

## Доступность

Адаптированность познавательного материала к возрасту

## Систематичность и последовательность

- Постепенная подача материала от простого к сложному
- Частое повторение усвоенных знаний, умений и навыков

## Наглядность

- Учёт особенностей детского мышления

## Комплексность

- Интеграция образовательных областей

## Деятельностный подход

- Создание условий для усвоения норм и правил здорового образа жизни и самореализации ребенка в воспитательно – образовательном процессе.



# Интеграция образовательных областей по формированию осознанного отношения к своему здоровью

Тема	По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса	По формам организации в режиме дня
<b>Внешнее строение человека</b>	<p><b>Познание</b> – накопить опыт о строении человеческого тела: голова и туловище, внешние органы .</p> <p>Учить находить сходство и различия в строении тела разных людей.</p> <p><b>Здоровье</b> – накопить опыт о здоровом поведении человека .</p> <p>Закрепить навыки личной гигиены, бережное отношение к частям тела.</p> <p>Научить детей оказывать себе и другим необходимую посильную помощь.</p>	<p><b>Познание</b> – исследование своего тела (накопление приемов исследования – предположения, сравнение результатов с гипотезами).</p> <p><b>Художественное творчество</b> – фиксировать результаты исследования, через рисование, лепку , аппликацию</p> <p><b>Литература</b> – чтение познавательной литературой.</p> <p><b>Физическая культура</b> - основные виды движений, подвижные игры, общеразвивающие упражнения, двигательная активность.</p>	<p><b>I и II половина дня</b></p> <p><b>Фронтальная</b> (Физкультурные, музыкальные занятия, утренняя гимнастика)</p> <p><b>Подгрупповая</b> (совместная деятельность со взрослым).</p> <p><b>Индивидуальная</b> (самореализация детей)</p>

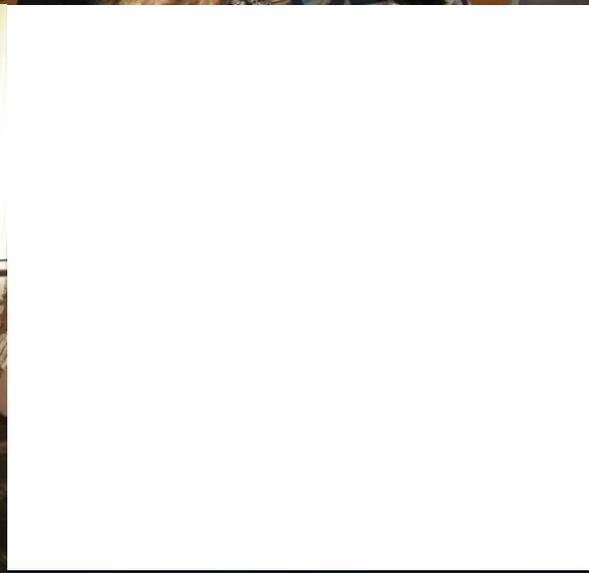


# Интеграция образовательных областей по формированию осознанного отношения к своему здоровью

Тема	По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса	По формам организации в режиме дня
<b>Внешнее строение человека</b>	<p><b>Коммуникация</b> – обогатить словарь детей по проблеме. Вести диалог и монолог по проблеме.</p> <p><b>Социализация</b> – сформировать понятие «Я –человек», накопить опыт о человеке современной и древней цивилизации. Прививать чувство любви, терпимости к окружающим людям. Воспитывать интерес, любовь и уважение к людям разных национальностей.</p> <p><b>Безопасность</b>- напомнить правила обращения с опасными предметами; рассказать , что вредно, а что полезно, как вести себя с другими людьми, чтоб не причинить вред ни себе, ни им</p>	<p>Интеграция <b>музыкально-художественной деятельности и двигательной активности</b> (утренняя гимнастика под музыку). <b>музыкально-художественная и продуктивная деятельности</b> (рисование, лепка, аппликация и слушание соответствующей музыки). <b>Познавательная исследовательская деятельность</b> (подведение итогов детьми на основе сравнения фактических результатов исследования с гипотезами детей)</p>	<p><b>I и II половина дня</b> <b>Фронтальная</b> (Физкультурные, музыкальные занятия, утренняя гимнастика, досуговая деятельность). <b>Подгрупповая</b> (совместная деятельность со взрослым). <b>Индивидуальная</b> (самореализация детей)</p>



# Посещаем музеи





# Участвуем в спартакиадах



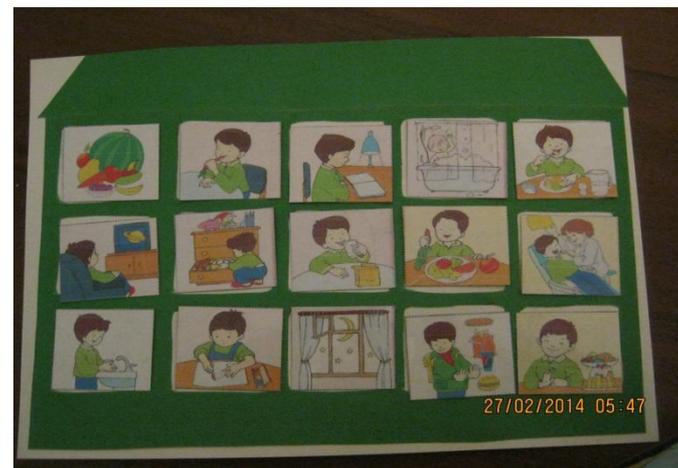
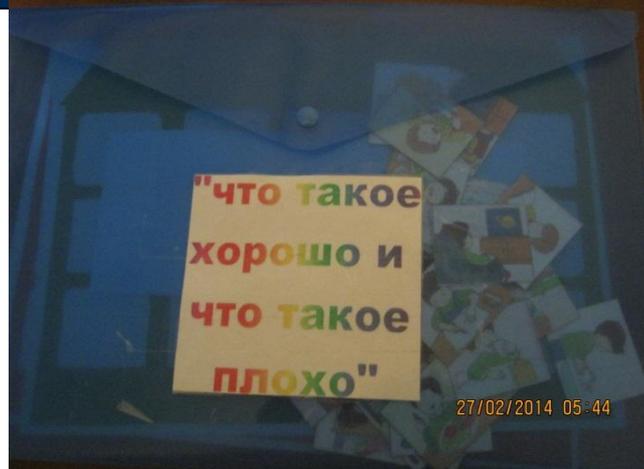


# Приняли участие в Олимпиаде



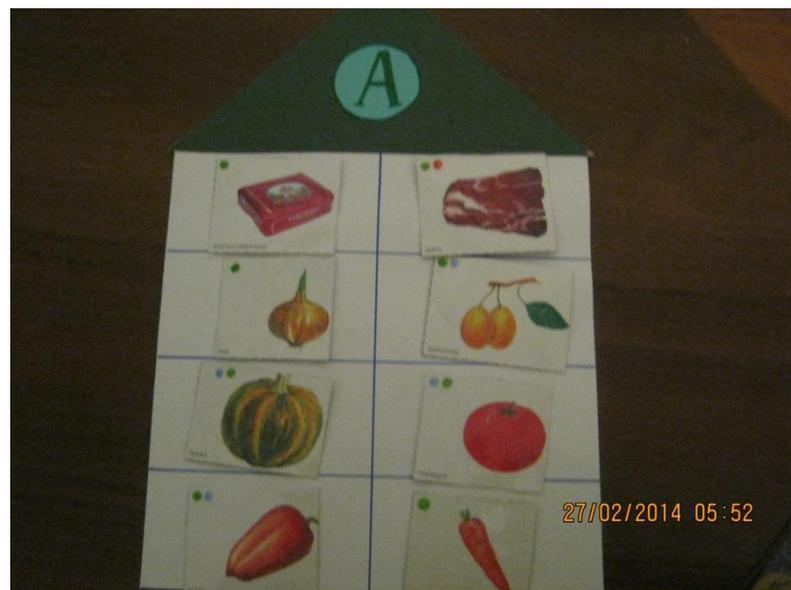


# Использование дидактических игр





# Использование дидактических игр





# Использование дидактических игр





## Список использованной литературы:

1. А.И. Иванова “Естественно-научные эксперименты и исследования в детском саду. Человек”, Творческий центр “Сфера”, Москва, 2004 год.
2. С.Е. Шукшина “Я и моё тело”, Москва, издательство “Школьная пресса”, 2004 год.
3. А. Барилле “Тело человека”, № 25, 2007 год.
4. П. Бронштейн “Ты и твоё тело”, Москва, РОСМЭН, 2007 год.
5. С. Булацкий “Тело человека” (энциклопедия), Минск, “ЮНИОН”, 2007 год.
6. М. Лукьянов “Моя первая книга о человеке”, Москва, ЗАО “РОСМЭН-ПРЕСС”, 2007 год.
7. Т.А. Алексеева, Р.Г. Апресян “365 рассказов о человеке” (энциклопедия), Москва, “РОСМЭН”, 2008 год.
8. А. Клейборн “Человек” (энциклопедия), Москва, “РОСМЭН”, 2008 год.
9. Э. Прати “Тело человека” (энциклопедия), Москва, “Махаон”, 2006 год.