

Обобщенный опыт работы по приобщению старших дошкольников к здоровому образу жизни

воспитатель группы

№ 5 ГБДОУ д/с № 31

Калининского района

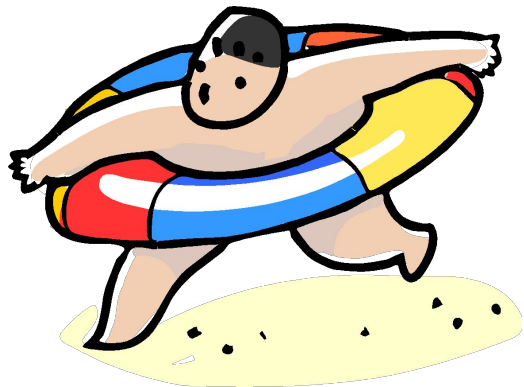
Наровская Татьяна Леонидовна

« Я не боюсь еще и еще раз
повторить: забота о здоровье
ребенка – это важнейший труд
воспитателя»

В.А. Сухомлинский.

Здоровье – это состояние
полного телесного, душевного и
социального благополучия, а не
только отсутствие болезней и
повреждений.

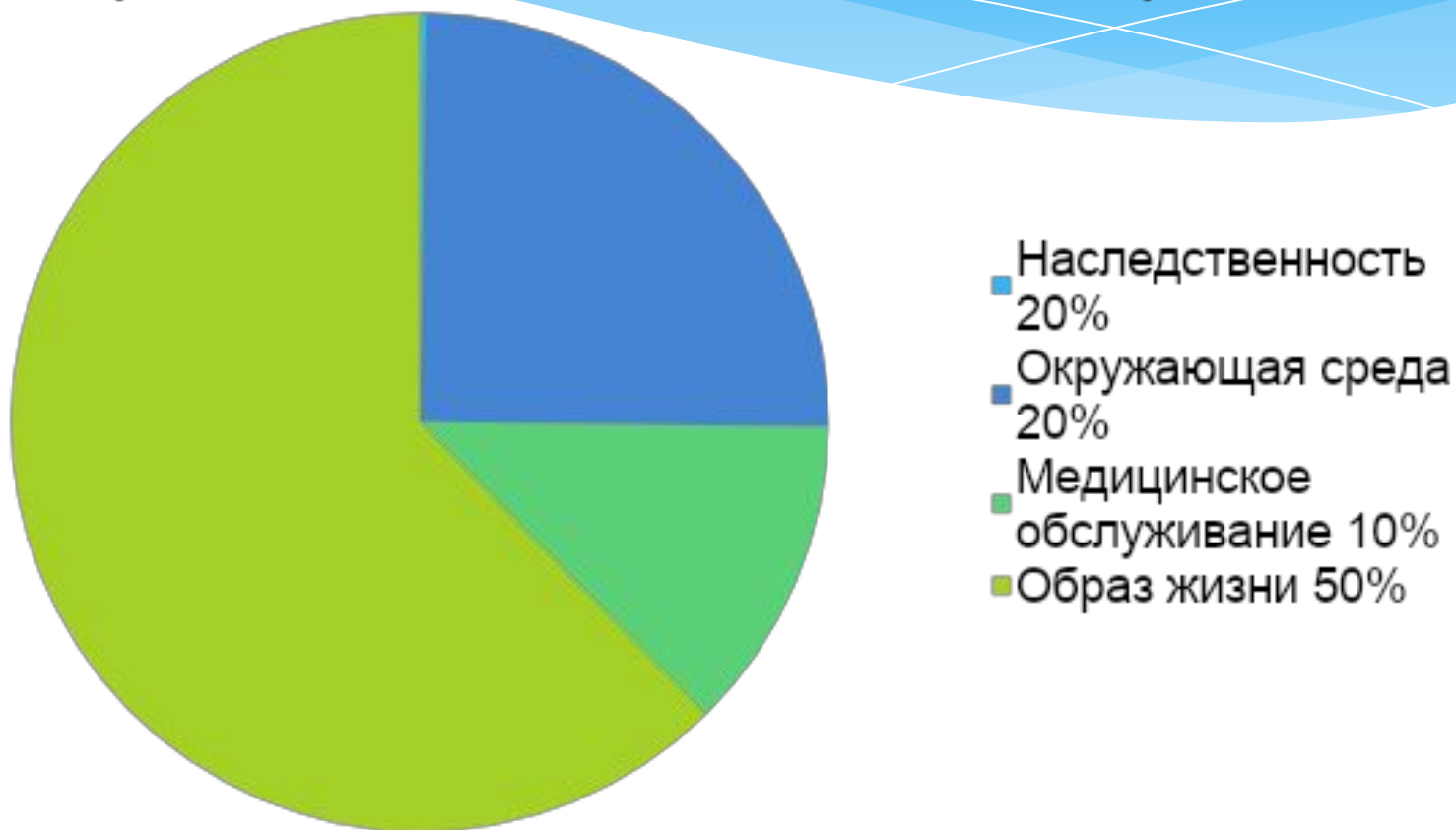
(Всемирная организация
здравоохранения)



* Общеизвестно, что картина
состояния здоровья
подростающего поколения
катастрофична.

На здоровье детей оказывает
влияние целый ряд факторов.

Факторы оказывающие влияние на здоровье детей (По данным ВОЗ за 2012 год)



Цель моей работы: приобщение
детей к здоровому
образу жизни.



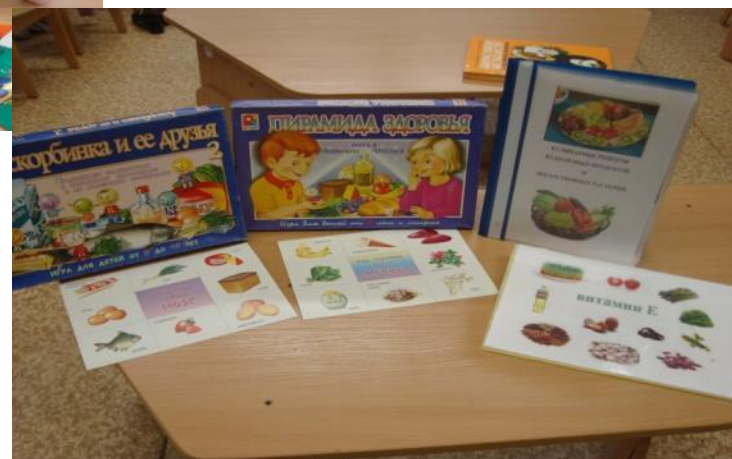
Задачи:

- * Расширять знания и представления детей о строении человека, о культурно-гигиенических навыках и их необходимости.
- * Формировать устойчивый интерес ребенка к правильному образу жизни в ДООУ и дома. Обогащать опыт детей через учебную и игровую деятельность
- * Развивать любознательность и потребность в приобретении знаний о ЗОЖ
- * Воспитывать самостоятельность и желание в соблюдении правил охраны своего здоровья.
- * Организовать совместную работу с родителями для приобщения их к оздоровлению собственного ребёнка.

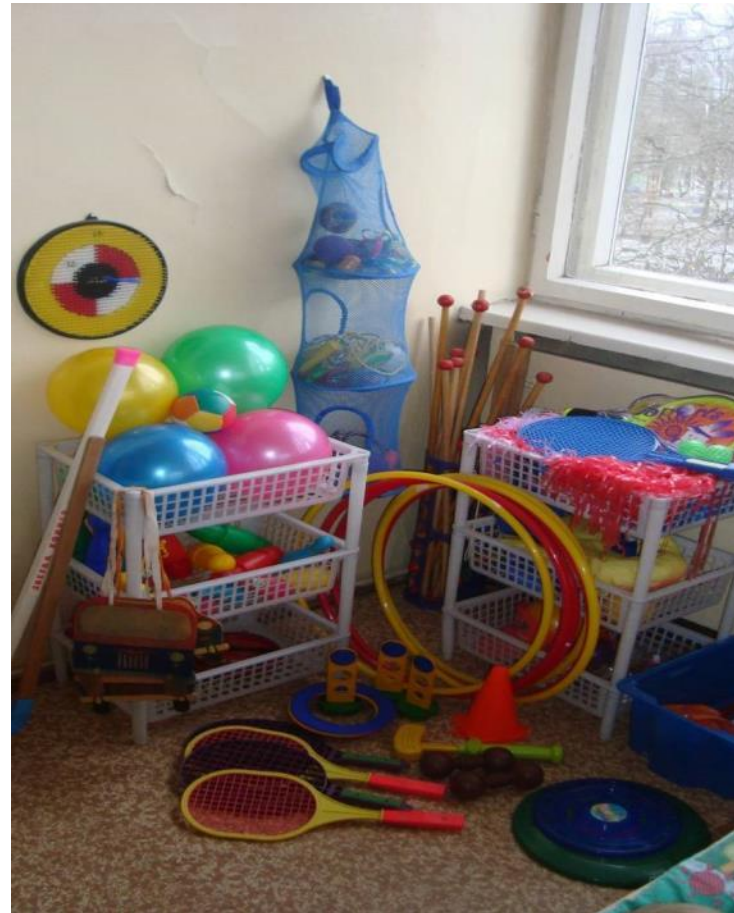
Формы работы

- ❖ Создание безвредных условий в ДОУ
- ❖ Тесный контакт в работе с медицинским персоналом в ДОУ
- ❖ Организация НОД:
 - познавательные занятия
 - Создание и подбор игрового и дидактического материала
 - Организация досугов (спортивные, оздоровительные, конкурсы)
 - Ежедневные оздоровительные мероприятия: утренняя зарядка, физкультурные минутки, закаливающие процедуры, тропа здоровья, подвижные игры, игры на свежем воздухе
 - Работа с родителями (индивидуальные консультации, открытые занятия, информационный наглядный материал)

В своей работе я использую разнообразные
методы и приемы, здоровьесберегающие
технологии.



В группе создан
спортивный
уголок.



«Тропа здоровья
позволяет проводить
профилактику
плоскостопия и
коррекцию осанки детей.»





Дыхательные упражнения, которые включают в себя движения рук, ног, туловища, укрепляют организм ребенка и улучшают функцию диафрагмы.



Мною сделаны:

- дидактические игры
- картотеки дыхательных упражнений, корригирующих, бодрящих, утренних гимнастик, динамических пауз и пальчиковых игр.



Навыки здорового образа жизни закрепляются в:

- дидактических
- подвижных
- сюжетно-ролевых играх
- упражнениях, в повседневной жизни





В приобщении детей к здоровому образу жизни огромное значение имеют прогулки детей на свежем воздухе



На участке детского сада имеются:

- спортивные площадки с необходимым оборудованием, которое позволяет детям удовлетворить потребность разного рода движений .



Для улучшения
здоровья детей и
повышения
сопротивляемости
организма к
неблагоприятным
воздействиям
окружающей среды,
осуществляется
закаливание воздухом
и водой.

В работе с детьми я использую различные техники самомассажа, которые влияют на развитие эмоций и речевых реакций.

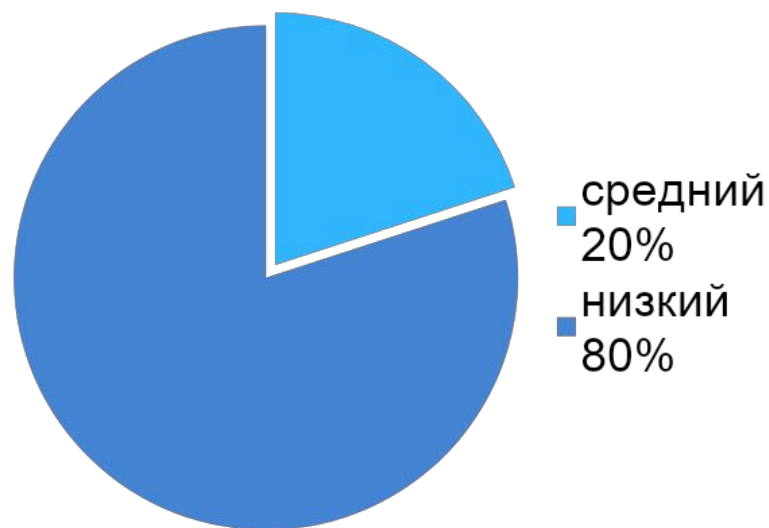


Для более эффективного результата, была проведена работа с семьей. Родители принимали активное участие в спортивных мероприятиях ДООУ (праздник «Мама папа я – спортивная семья», спортивные досуги, конкурс – соревнование между группами)

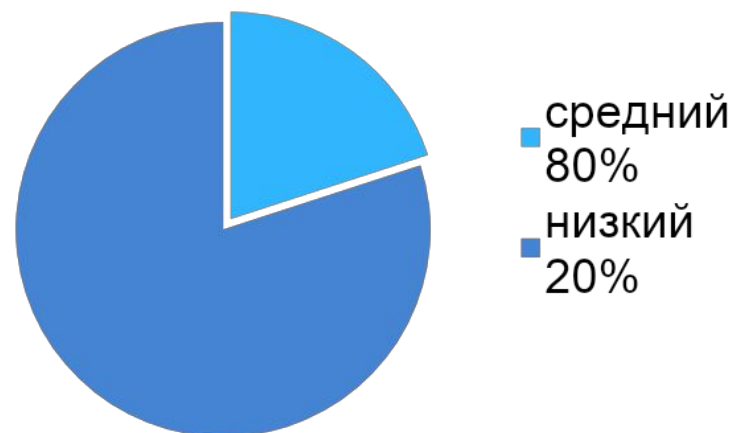


Результаты диагностики показывают, что в начале года знания детей о здоровом образе жизни находились на низком уровне, но благодаря проведенной работе уровень развития детей достиг среднего уровня.

Сентябрь



Май



Спасибо за внимание!