

МАДОУ города Нижневартовска ДС № 66 «Забавушка»

Воспитатель высшей квалификационной категории

Оксак Екатерина Владимировна



**Формирование у детей
навыков здорового
образа жизни
на основе
здоровьесберегающих
технологий**



Педагогическое кредо: «Умение воспитывать – это все таки искусство»

АКТУАЛЬНОСТЬ

СОЦИАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ:
улучшение здоровья
граждан- важнейшая
современная стратегическая
задача государства

Проблемы со
здоровьем детей в
округе и городе

Потребность ДОУ в
педагогических
технологиях
формирования у
детей 3 лет ЗОЖ



Документы, определяющие стратегию государства в области здоровья и физического развития детей:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в РФ» (статья 41) ;
- Приказ МО и науки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Приказ МО и науки РФ №1155 от 17.10.2013г «Об утверждении ФГОС ДО».



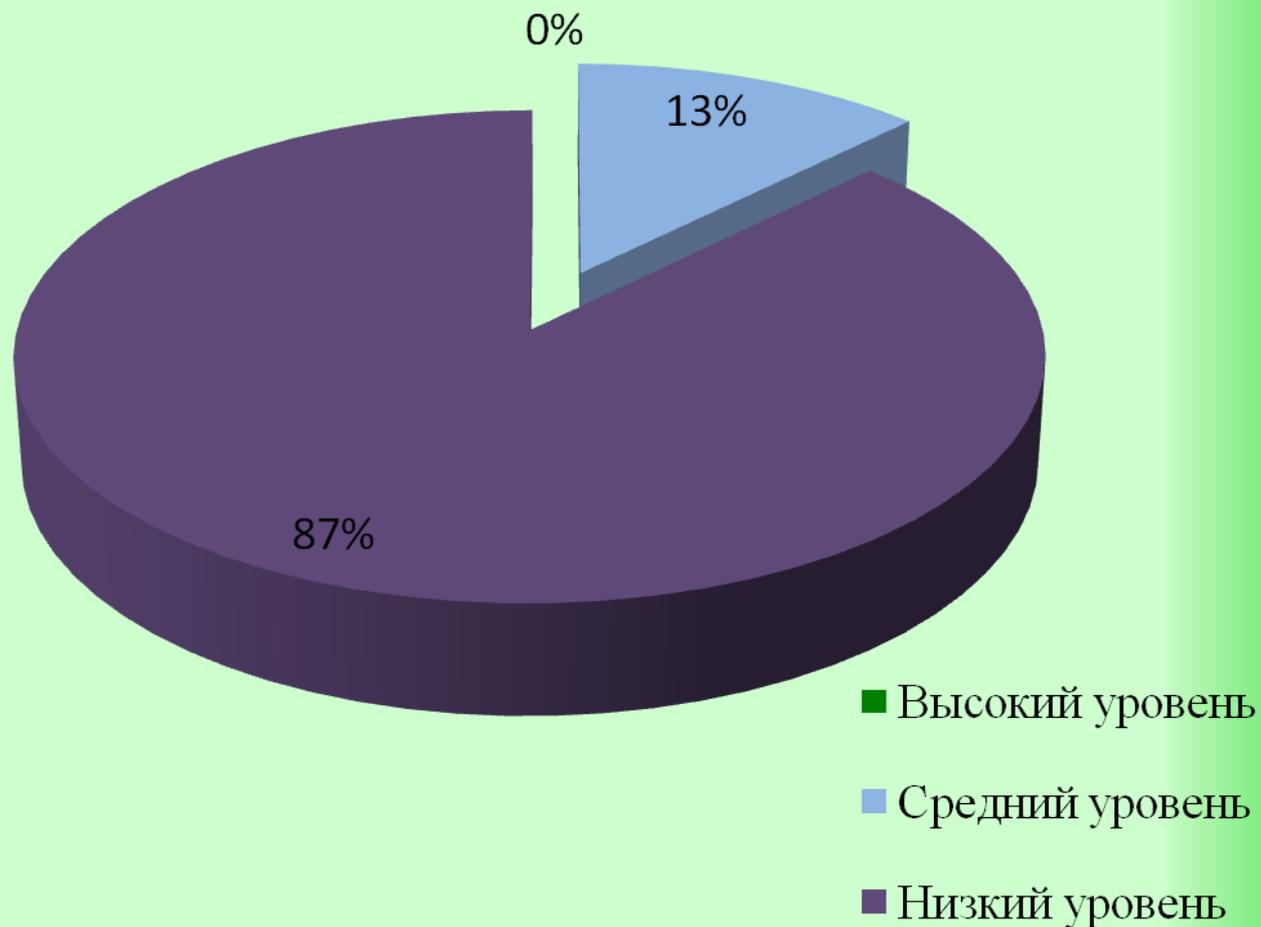
**Федеральный государственный
образовательный стандарт
дошкольного образования:**

*« - охрана и укрепление физического и
психического здоровья детей, в том
числе их эмоционального благополучия»*

(раздел 1.6.1.)



Исходные уровни сформированности основ ЗОЖ у детей младшего дошкольного возраста



Теоретические основы опыта

положения о путях формирования культуры здоровья как части общечеловеческой культуры, о способах сохранения здоровья (В.Е. Давидович, Ю.Г. Волков, А.Е. Чекалов, Л.В. Абдульманова);

теоретические подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками в детских дошкольных учреждениях (Г.П. Юрко, О.Г. Иванова, Ю.А. Ямпольский);

Идеи о формировании здорового образа жизни (Н.М. Амосов, И.А. Аршавский, В.А. Деркунская, Ю.Ф. Змановский, В.Т. Кудрявцев и др.)



Теоретическая основа проекта

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, содействующий профилактике болезней и укреплению его здоровья.



Новизна

- ❑ создана модель здоровьесберегающей деятельности, основанной на комплексе традиционных и нетрадиционных технологий оздоровления;
- ❑ здоровьесберегающие технологии адаптированы для детей третьего года жизни с ограниченными возможностями здоровья, что обеспечило их доступность и возможность обогащения процесса и приобщения детей к ЗОЖ;
- ❑ для реализации развивающих возможностей здоровьесберегающих технологий в работе с детьми подобран оптимальный перечень специального оборудования для них.



Цель проекта

Формирование основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста на основе нетрадиционных здоровьесберегающих педагогических технологий. развития.



Задачи

- 1 **Формировать элементарные представления о человеке, его жизнедеятельности и особенностях строения его организма.**
- 2 **Формировать у детей первоначальный культурно-гигиенический опыт (навыки соблюдения гигиены и опрятности, поведения за столом и т.п.).**
- 3 **Обучение доступным способам здоровьесбережения, нетрадиционным методам оздоровления.**
- 4 **Приучать детей к осторожному обращению с объектами природы.**
- 5 **Воспитывать положительные чувства к выполнению гигиенических и оздоровительных процедур, к закаливанию.**



Организационная база для реализации задач

1) Создание бытовых условий для укрепления здоровья детей и повышения их индекса здоровья, а именно:

– организация здорового ритма жизни детей в ДОУ (рациональный режим);

– оздоровление воздушной среды (температурный режим и чистота воздуха и помещений, кварцевание, фитодизайн и т.д.);

– организация развивающей среды (уголки здоровья, уголок природы, игровой, музыкальный, театральный уголки);

– правильный подбор мебели, соответствующей росту детей и принципу многофункциональности;

– создание в группе атмосферы психологического комфорта (доброжелательные отношения с педагогами и сверстниками, светотерапия и цветотерапия, арттерапия и т.д.);



Организационная база для реализации задач

2) Единство воспитательных воздействий воспитателей группы, специалистов ДОУ и родителей в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни с целью создания единого образовательного пространства;

3) Обогащение предметно-развивающей среды и методического сопровождения проекта.



Содержание формирования у детей основ ЗОЖ

1. Формирование первоначального опыта здоровьесбережения

❖ **Формирование культурно-гигиенического опыта:** (навыков соблюдения гигиены и опрятности и элементарных навыков поведения за столом).

❖ **Обучение способам здоровьесбережения.**

Приобщать и приучать детей: к двигательной активности, к активным формам досуга и отдых; к оптимальным видам закаливания; к соблюдению чистоты и порядка в помещении; культурного общения и поведения с окружающими; к медицинским способам профилактики простудных заболеваний).

Учить: способам профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия; нетрадиционным способам профилактики и оздоровления.



Содержание формирования у детей основ ЗОЖ

2. Формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни:

- ❖ о значении органов для нормальной жизнедеятельности;
- ❖ о роли гигиены и опрятности; вызывать чувство неприятия к неопрятности;
- ❖ о том, что опасно без разрешения взрослых рвать растения, нельзя есть их – они могут оказаться ядовитыми; о том, что следует одеваться по погоде.



Направления формирования у детей основ здорового образа жизни

Приобщение детей к доступным для детей способам ЗОЖ, формирование у них полезных привычек и опыта здоровьесбережения

Формирование у дошкольников элементарных представлений о здоровом образе жизни



Формирование первоначального опыта здоровьесбережения

Режим двигательной активности детей:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия и плавание;
- корригирующая гимнастика после дневного сна;
- подвижные игры;
- физкультурные минутки и паузы;
- прогулки;
- индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений;
- дни здоровья (1 раз в квартал);
- физкультурные досуги (1 раза в месяц по 10-15 минут). :



Формирование первоначального опыта здоровьесбережения

*Обучение детей доступным технологиям
оздоровления:*

- самомассажу БАТ по-Уманской,
- использованию аппликатора Кузнецова и других массажёров для самомассажа стоп и рук;
- элементам дыхательной гимнастики Стрельниковой,
- пальчиковой и артикуляционной гимнастике и т.д.



Содержание представлений детей младшего дошкольного возраста о ЗОЖ

- **О значении органов для нормальной жизнедеятельности:** глазки – смотреть, ушки – слышать, носик – нюхать; язычок – пробовать (определять) на вкус, ручки – хватать, держать, трогать; ножки – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать; туловище – наклоняться и поворачиваться в разные стороны;
- **о роли гигиены и опрятности; о неприятии неопрятности;**
- **о том, что опасно без разрешения взрослых рвать растения, нельзя есть их – они могут оказаться ядовитыми; о том, что следует одеваться по погоде (в солнечную погоду носить панаму, в дождь – резиновые сапоги и т.д.).**



Формы и методы формирования элементарных представлений об основах ЗОЖ

- познавательные минутки;
- рассматривание книг и иллюстраций о здоровом образе жизни, о строении тела человека и т.п.;
- изготовление альбомов о продуктах здорового питания, о строении тела человека;
- разнообразные игровые методы: игры-путешествия, приемы театрализации (инсценировки сказок, показ спектаклей);
- настольно-печатные игры;
- словесные игры и др.



Формирование элементарных представлений об основах ЗОЖ

Подборки художественного слова



Обогащение предметно-развивающей среды

Накопление ко всем темам проекта:

- ❖ развивающих и дидактических игр: «Сложи картинку», «Природа – страна Здоровья», «Витамины в лесу», «Кому что нужно», «Хорошо-плохо», «Узнай по описанию» и др.;
- ❖ иллюстративного материала о здоровом образе жизни: картинки и тематические альбомы и папки: «Если хочешь быть здоров», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Правила гигиены», «Полезные и вредные продукты», «Станция – спортивная», «Наши защитники от болезней» и т.п.;
- ❖ литературного материала: стихи, потешки, пословицы, поговорки.



Оборудование для реализации оздоровительных технологий



Методическое обеспечение Проекта

Банк методических материалов:

- ❖ конспекты НОД и игр с детьми младшего дошкольного возраста по ЗОЖ;
- ❖ тексты физкультурных минуток и пауз;
- ❖ сценарии литературно-музыкальных развлечений с детьми по вопросам здорового образа жизни;
- ❖ сценарии физкультурно-оздоровительных досугов;
- ❖ материалы по диссеминации опыта (выступления на педчасах, РМЦ, материал для размещения на сайте ДОУ);
- ❖ материалы для работы с родителями (тексты для памяток, выступлений на родительском собрании, для родительского уголка и т.п.).





01.10.2020

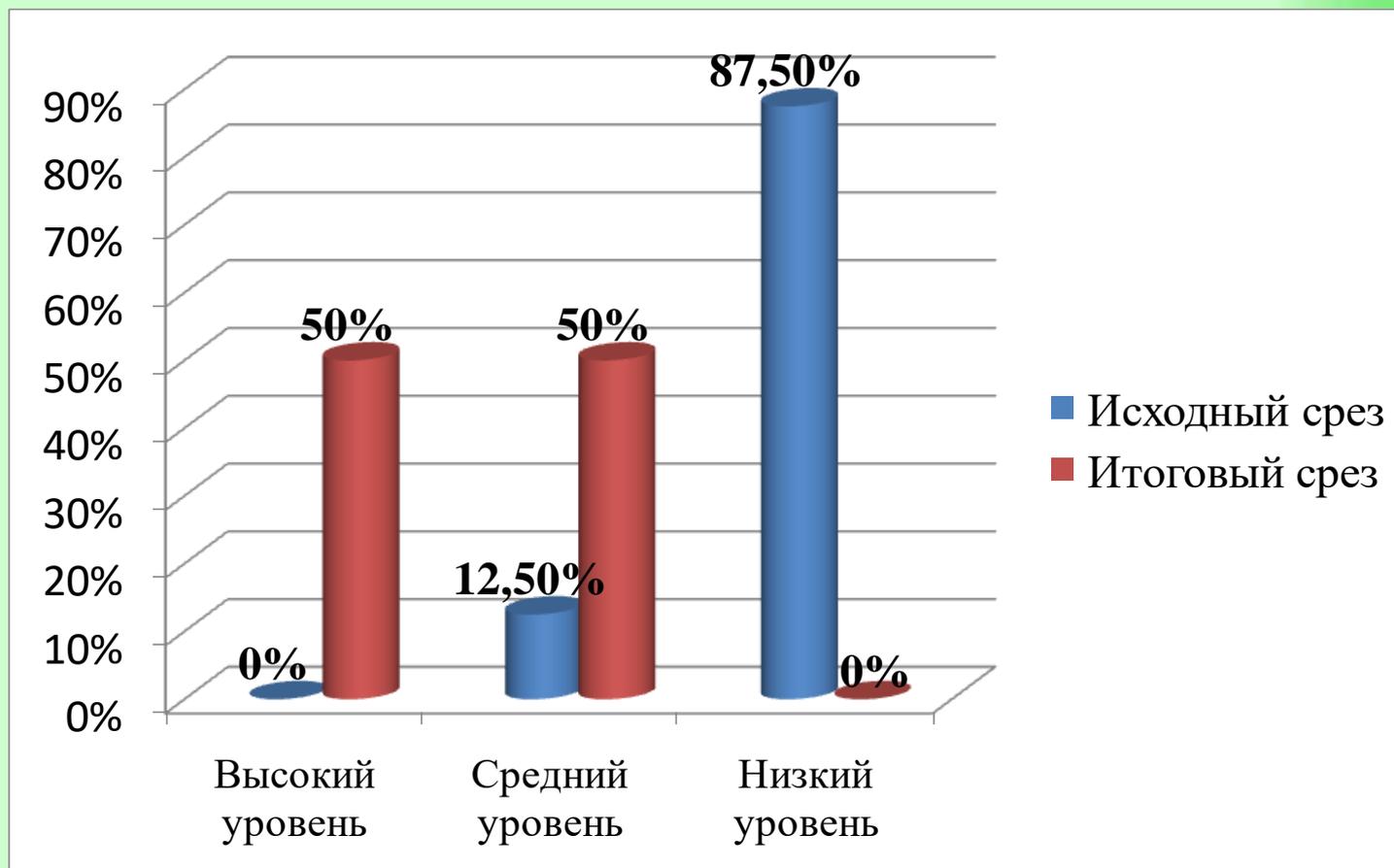
Оксак Е.В.

Критерии и показатели сформированности основ культуры ЗОЖ у детей

Критерии	Показатели
Гигиенический опыт	Уметь: – аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться, вешать полотенце на место, – во время еды: правильно пользоваться столовыми приборами, аккуратно и бесшумно есть, следить за осанкой – следить за опрятностью (пользоваться расческой и носовым платком) – при кашле и чихании закрывать рот и нос платком
	– овладение точечным массажем
	– овладение самомассажем стоп и рук
	– овладение элементами дыхательной гимнастики
Опыт использования здоровьесберегающих технологий	
Сформированность представлений о ЗОЖ	Наличие представлений о значении органов для нормальной жизнедеятельности; о роли гигиены и опрятности; неприятие к неопрятности; о правилах общения с природой; о том, что следует одеваться по погоде.



Уровни сформированности основ культуры ЗОЖ у детей



Сравнение посещаемости детей (в процентах) и их заболеваемости (в детоднях)

Месяц	Посещаемость	Общая заболеваемость	Респираторная заболеваемость
Октябрь	63,5%	1,5	1,5
Ноябрь	71,3%	1,2	1,2
Декабрь	68,75%	0,7	0,5
Январь	81,75%	0,9	0,6
Февраль	76,4%	0,6	0,6
Март	88,5%	0,5	0,4
Апрель	89,1%	0,4	0,4
Май	92,75%	0,2	0,2



Распространение педагогического опыта

◆ На заседаниях педагогического совета и открытых мероприятиях в ДОУ;



◆ на РМЦ воспитателей на тему «Приобщение детей дошкольного возраста к ЗОЖ в условиях реализации ФГОС дошкольного образования» г. Нижневартовска с сообщением «Роль художественного слова в приобщении детей младшего дошкольного возраста к ЗОЖ» (28.01.2016);



опыт был представлен также на семинаре для воспитателей по диссеминации опыта деятельности региональной инновационной площадки МАДОУ города Нижневартовска ДС №66 «Забавушка» с сообщением «Особенности приобщения детей младшего дошкольного возраста к основам здоровьесбережения» (05.05.2016 г.)



На федеральном уровне – в выступлении на Всероссийской научно-практической конференции «Традиции и инновации в образовательном пространстве России, ХМАО-ЮГРЫ и НВГУ» (22 марта 2016 года, г. Нижневартовск) с докладом «Приобщение младших дошкольников к здоровому образу жизни»





Спасибо за внимание!

