

# Формирование у дошкольников ценности здорового образа жизни: Содержание воспитательной работы с детьми дошкольного возраста в рамках ЗОЖ в условиях ДОО.



МАОУ детский сад №210

«Ладушки»

Воспитатель высшей категории:

Башмакова Н.Н.



**«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»**

***В. А. Сухомлинский***

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее ФГОС ДО) одной из приоритетных задач считается охрана и усиление физического и психического здоровья детей, а так же их эмоционального благополучия.

Согласно закону РФ «Об образовании в РФ» (273-ФЗ РФ, 29 декабря 2012 г.), дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.



# Развитие функциональных систем организма и формирование ЗОЖ.



- рациональный режим
- правильное питание
- рациональная двигательная активность
- закаливание организма
- сохранение устойчивого психоэмоционального состояния.



# 1. Рациональный режим.



# Правильное питание.

## Основные принципы рационального питания:

- Обеспечение баланса
- Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.
- Соблюдение режима питания.



# Правильное питание.



# Средства двигательной направленности, используемые в нашем детском саду:

- • Физические упражнения;
- • Физкультминутки;
- • Эмоциональные разрядки;
- • Гимнастика (оздоровительная после сна);
- • Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- • Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

# Рациональная двигательная активность.



# МОДЕЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДОШКОЛЬНИКОВ

Оздоровительные мероприятия	Особенности организации	
Прием детей на воздухе	С мая по октябрь	
Воздушно-температурный режим:  - В группе - В спальне	до 3-х лет	с 3-х до 7-и лет
	ежедневно	
	+22...+24 С	+21...+24 С
	+19...+21 С	+19...+21 С
Сквозное проветривание	не менее 10 мин., каждые 1,5 часа	
	до +14...+16 С	
Одежда детей в группе	Облегченная	
воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей, 5-10 мин.	
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день	

# Закаливание организма



# Сохранение стабильного

## ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

➤ *«Утренний круг»* - утренняя групповая беседа с обменом впечатлениями о новом и интересном. Обсуждение совместных планов, проблем, договорённость о правилах и т.д. Эта традиция позволяет обеспечить постепенное вхождение ребенка в ритм жизни группы, создает хорошее настроение, обеспечивает доброжелательное общение со сверстниками.

➤ *«Вечерний круг»* - проводится в форме рефлексии – обсуждения с детьми наиболее важных моментов прошедшего дня. Помогает детям научиться осознавать и анализировать свои поступки и поступки сверстников. Дети учатся справедливости, взаимному уважению, умению слушать и понимать друг друга.

# Сохранение стабильного психоэмоционального состояния

## *«Уголок уединения»*

Если ребенок хочет уединиться в течение дня, он может сделать это в специальном «домике», которыми оборудованы все группы детского сада. Дети знакомы с правилами «домика», поэтому не мешают друг другу в моменты уединения.

## *«Художественное творчество»*

Для развития психологически полноценной личности следует использовать все возможные способы: творчество, в котором ребенок получает удовольствие от процесса создания чего-то нового и учится выражать свои чувства и эмоции; общение со сверстниками.

# Сохранение стабильного психоэмоционального состояния



# Соблюдение правил личной гигиены



## Программа «Разговор о правильном питании»



Руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования **Марьяна Михайловна Безруких**.

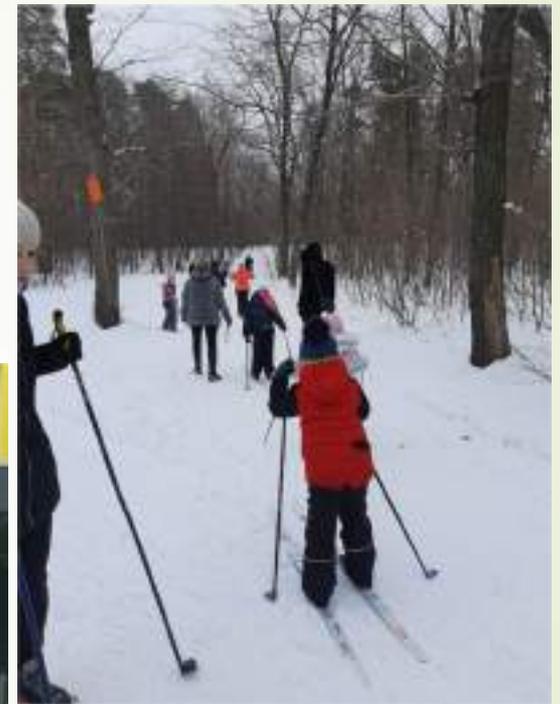
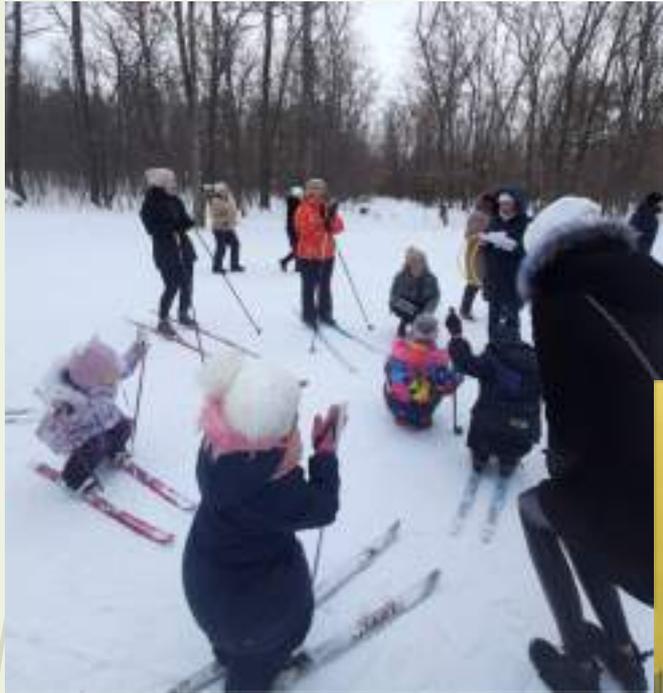
# Использование Лепбуков в работе с дошкольниками.



# Участие детского сада № 210 «Ладушки» в реализации проектов



# Клуб выходного дня для родителей и детей «Территория здоровья»





### ЧЕК-ЛИСТ "Детишки живут!"

1	Путешествия с детьми безопасны и интересны только, если вы соблюдаете правила.	
2	Обязательно делитесь знаниями о том, как справиться с жарой.	
3	После поездки обязательно вымойте руки и обработайте кожу.	
4	После поездки обязательно сделайте прививки и обработайте укусы.	
5	Во время поездки всегда соблюдайте правила дорожного движения.	
6	Соблюдайте правила гигиены.	
7	Детишки счастливы.	
8	Приветствие, прощание, рукопожатия, поцелуи, объятия, похлопывания, поглаживания, поглаживания, поглаживания.	



Детишки живут - это хорошо!



### ЧЕК-ЛИСТ «ПОМОГИ СЕБЕ САМО»




	<b>ПОРАНИЛСЯ?</b>		ЗАКЛЕЙ БАКТЕРИЦИДНЫМ ПЛАСТЫРЕМ
	<b>НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ</b>		НАКЛОНИТЬ НА ПЕРЕНОСНУЮ СКАМЬЮ, СЖАТЫМ В КЛОМБОНАК ВОЗДУХ
	<b>ОЖОГ</b>		ОХЛАДИТЬ МЕСТО ОЖОГА 10-15 МИНУТ ПОД ПРОТОЧНОЙ КОЛОДНОЙ ВОДОЙ
	<b>ЛИЦЕВОЕ ОТРАВЛЕНИЕ</b>		ЛЕЖЬ В ПОСЛЕДЬ И НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

### ЧЕК-ЛИСТ «Питцевой дневник»

ОТМЕТЬТЕ СМАЙЛИКОМ ТЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ВЫ УПОТРЕБИЛИ СЕГОДНЯ В ПИЩУ

Употреблено продукты	Смайлики
Хлеб	<input type="checkbox"/>
Мясо и рыба, яйца, молочные продукты, бобовые, орехи, злаки	<input type="checkbox"/>
Овощи (сырые, вареные), зелень	<input type="checkbox"/>
Фрукты, ягоды, сухофрукты, орехи, семена	<input type="checkbox"/>
Молочные продукты (молоко, кефир, творог)	<input type="checkbox"/>
Орехи, семена, растительные масла	<input type="checkbox"/>

«В еде не будь до истощения слабее, твой организм крепче, место и порядок»

Александр

***Будьте здоровы!***

