

«Вопросы реализации физического и оздоровительного направления воспитания детей в ДОО»



Лазутина Татьяна Михайловна, педагог-психолог
МБУ д/с № 93 «Мишутка»

Матвеева Наталья Васильевна, воспитатель
МАОУ д/с №200 «Волшебный башмачок»

г.о.Тольятти
2022г.

№	Вопросы	Ответы	Баллы
1.	Сколько раз в неделю Вы занимаетесь интенсивной физической нагрузкой?	___ дней	= число дней
2.	Сколько обычно длится Ваша интенсивная физическая нагрузка?	До 10 мин. 10-20 мин. 20-40 мин. 40-60 мин. 1 час и более	0 1 3 5 7
3.	Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической нагрузкой?	___ дня	= число дней
4.	Какова обычная продолжительность Вашей неинтенсивной физической нагрузки в течение дня?	До 20 мин. 20-40 мин. 40-60 мин. 60-90 мин. 1.5 часа и более	0 1 3 5 7
5.	Сколько дней в неделю Вы ходите пешком?	___ дней	= число дней
6.	Какова обычная продолжительность Ваших пеших прогулок в течение дня?	До 20 мин. 20-40 мин. 40-60 мин. 60-90 мин. 1.5 часа и более	0 1 3 5 7
7.	Сколько обычно часов Вы проводите в сидячем положении?	8ч и более 7-8 ч. 6-7 ч. 5-6 ч. 4-5 ч. 3-4 ч. 1-3 ч. Менее 1 ч.	0 1 2 3 4 5 6 7



Возраст, лет	Сумма баллов
18-39	<21
40-65	<14
>65	<7

Структура здоровья

Компоненты:

КОГНИТИВНЫЙ

Характеризует знание о своем здоровье, понимание роли здоровья в жизнедеятельности, знания основных факторов, оказывающих как негативное (повреждающее), так и позитивное влияние на здоровье субъекта;

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЙ

Отражает переживания и чувства человека, связанные с состоянием его здоровья, а также особенности эмоционального состояния, обусловленные ухудшением самочувствия;

ПОВЕДЕНЧЕСКО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ

Определяет место здоровья в индивидуальной иерархии ценностей субъекта, особенности мотивации в области здорового образа жизни, а также характеризует особенности поведения в сфере здоровья.

Физическое и оздоровительное направление воспитания

Ценность - здоровье

Цель – сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего

Задачи:

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания детей на основе здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий, и обеспечение условий для гармонического, физического и эстетического развития;
- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям
- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
- Воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.



Направления образовательной работы по физическому развитию дошкольников:



Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.



Физическая культура, развитие физических качеств.

Необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребенка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира.



Конечный результат:

Формирование у ребенка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.



показатели

критерии



Когнитивный компонент

представления о сущности здоровья и факторах его формирующих; знания о ценности здоровья как необходимой предпосылки для полноценной жизни человека; суждения о необходимости быть здоровым с целью удовлетворения различных потребностей человека и активного участия в социальной жизни

объем представлений о сущности здоровья и факторах его формирующих; полнота знаний о ценности здоровья как необходимой предпосылки для полноценной жизни человека; широта суждений о необходимости быть здоровым с целью удовлетворения различных потребностей человека и активного участия в социальной жизни

Эмоционально оценочный компонент

эмоциональная окрашенность при выполнении действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья; оценочная деятельность в соответствии со знаниями о том, что здоровье – это ценность

наличие положительно окрашенных эмоций при выполнении действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья; стремление и умение оценить поведение в соответствии со знаниями о том, что здоровье – это ценность

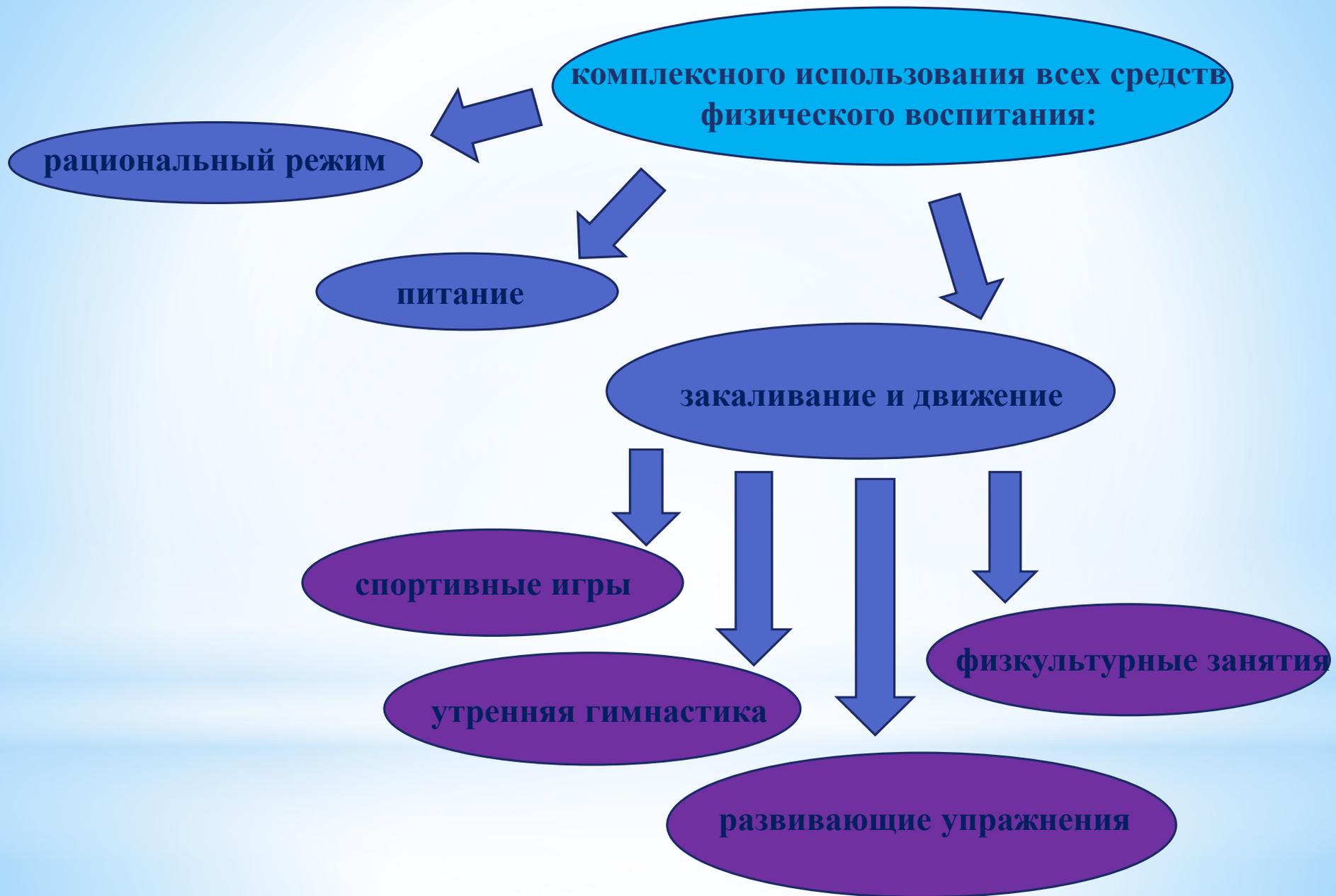
Поведенческо-деятельный компонент

оперирование знаниями о том, что здоровье – это ценность в различных видах деятельности; реализация здоровьесформирующего поведения

умение использовать в деятельности знания о том, что здоровье – это ценность; степень готовности в реализации здоровьесформирующего поведения; умение реализовывать здоровьесформирующее поведение

Комплекс методик направленные на определение уровня развития ценностного отношения к здоровью детей 5—7 лет:

1. Анкета «Что такое здоровье?» Г.А.Хакимовой
2. Тест «Домики» О.А.Орехова, адаптирован Г.А.Хакимовой.
3. «Диагностика выявления особенностей отношения детей к практическим действиям, направленным на сохранение и укрепление здоровья» Г.А.Хакимовой.
4. Рисуночный тест «Что такое здоровье?» О.С.Васильевой и Ф.Р.Филатова, адаптирован Г.А.Хакимовой
5. Тест «Ценностные ориентации» М.Рокич, адаптирован Г.А.Хакимовой



Воспитательно-образовательная среда

В группах организованы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Оборудованы физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным оборудованием, тренажерами.

Созданные условия повышают интерес малышей к физкультуре, увеличивают эффективность занятий, позволяют детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.





На территории детского сада оборудованные спортивные площадки с «полосами препятствий», гимнастическими стенками, футбольными воротами



Физкультурные занятия, в каждом возрастном периоде, имеют разную направленность:

Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки



В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)



В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

в зимний период

This panel illustrates winter hardening procedures. It features a snowman in the top left corner. The illustrations show a girl in a winter hat and coat with an alarm clock, children playing in a room, a boy in bed, a girl washing her face, a boy stretching, and children in a room.

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

в весенний период

This panel illustrates spring hardening procedures. The illustrations show a girl with an alarm clock, a girl washing her face, a girl jumping rope, a girl stretching, a boy washing his face, and a boy in bed.

Закаливание – круглый год

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

в осенний период

This panel illustrates autumn hardening procedures. The illustrations show a girl with an alarm clock, a girl stretching, a boy in bed, a boy washing his face, a boy in bed, and a boy stretching.

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

в летний период

This panel illustrates summer hardening procedures. The illustrations show a girl with an alarm clock, a boy stretching, a girl jumping rope, a girl stretching, a girl swimming, and children in a room.

Прогулка — один из важнейших режимных моментов, во время, которого дети в достаточной степени реализовывают свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.





Оздоровительную работу в детском саду нужно проводить и в летний период, осуществляя комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма.



Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.



Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Поэтому перед педагогами стоит задача:

- Повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.



С каждым годом все большим успехом
пользуются спортивные соревнования:

«Папа, мама, я – спортивная семья»



Семейные старты



Дни здоровья



**Анкета для родителей №1
«Здоровый образ жизни»**

Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

- а) хорошее
 - б) нормальное
 - в) плохое
2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?

- а) раз в месяц
- б) раз в полгода
- в) раз в год
- г) в этом нет необходимости

3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимаюсь

4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимается

5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?

- а) считаю недопустимым
- б) возможно умеренное употребление во время праздников
- в) это недопустимо в присутствии ребёнка
- г) не считаю это проблемой

6. Как Вы относитесь к курению?

- а) это вредная привычка
- б) это недопустимо в присутствии ребёнка
- в) не считаю это проблемой

7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

8. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

**Анкета для родителей №2
«Здоровый образ жизни»**

1. Откуда вы получаете знания о ЗОЖ

- а) из специальных книг
- б) из средств массовой информации
- в) из беседы

Вы ведёте ЗОЖ

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь

Вы прививаете ЗОЖ своим детям

- а) да
- б) затрудняюсь ответить

Если вы прививаете, то каким способом

- а) с помощью бесед
- б) на личном примере
- в) совместно
- г) с помощью спортивных занятий

Вы употребляете спиртные напитки

- а) очень редко
- б) не употребляю
- в) часто употребляю

Вы курите?

- а) нет
- б) очень редко
- в) часто
- г) бросил

Как дети проводят досуг

- а) у бабушки
- б) гуляют во дворе
- в) смотрят телевизор
- г) с друзьями
- д) занятия спортом

АНКЕТА №3

Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка.

1. Болел ли Ваш ребенок в последние полгода? (Если болел, перечислите заболевания)
2. Сколько дней болел Ваш ребенок?
3. Что было причиной его болезни?
4. У ребенка есть постоянный режим дня?
5. Ежедневно ли Ваш ребенок выполняет утреннюю гимнастику?
6. Ежедневно ли он чистит зубы?
7. Сколько времени ежедневно проводит ребенок на свежем воздухе?
8. Употребляет ли фрукты, овощи? Сколько раз в день?
9. Уважает ли ребенок окружающих его людей и не спорит по пустякам?
10. Регулярно ли Вы с ребенком проводите закаливание?
11. Всегда ли одеваете ребенка по погоде?
12. Занимается ли ребенок в спортивной секции, танцами или другими видами двигательной активности не менее 1 часа в день (помимо занятий физкультурой в детском саду)?
13. У ребенка есть книги о здоровье и здоровом образе жизни?
14. Есть ли у Вас дома физкультурно-оздоровительный комплекс?

АНКЕТА №4 (Авторская)

Ссылка <https://disk.yandex.ru/d/mri9g2m5XV41TA>



Работа с родителями, важное направление работы ДОО.

Семья имеет особое значение для каждого человека, она формирует базовые ценности, которые человек пронесит на протяжении всей своей жизни, именно в семье складываются условия для физического, психического и интеллектуального развития. Потребность человека в здоровом образе жизни может поддерживаться семьей, либо наоборот, не поддерживаться. В этом случае семья является катализатором принятого образа жизни.

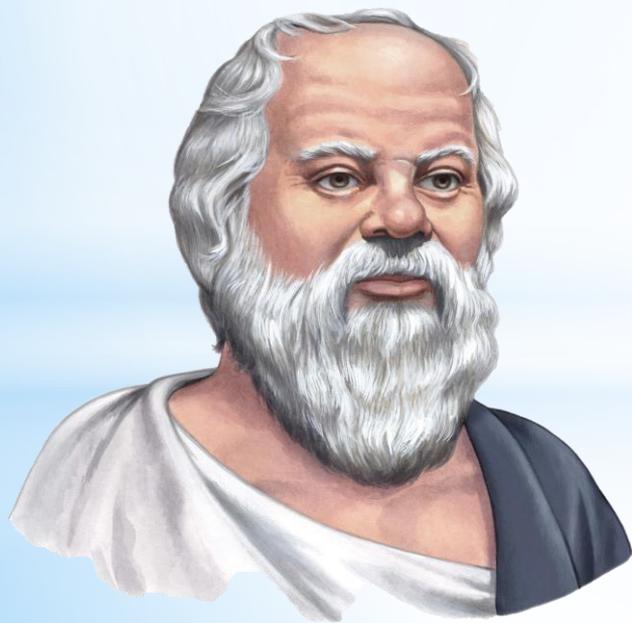
Задача педагога направить семью, оказать помощь, поддержку в приобщение к ценностям здорового образа жизни, в первую очередь для сохранения и защиты здоровья.

Чем выше жизненный потенциал человека, заложенный еще в раннем детстве, тем больше у него вероятности прожить долгую и счастливую жизнь.



*«Первая ступень к
счастью - это здоровье»*

Сократ





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!