

Консультация для педагогов

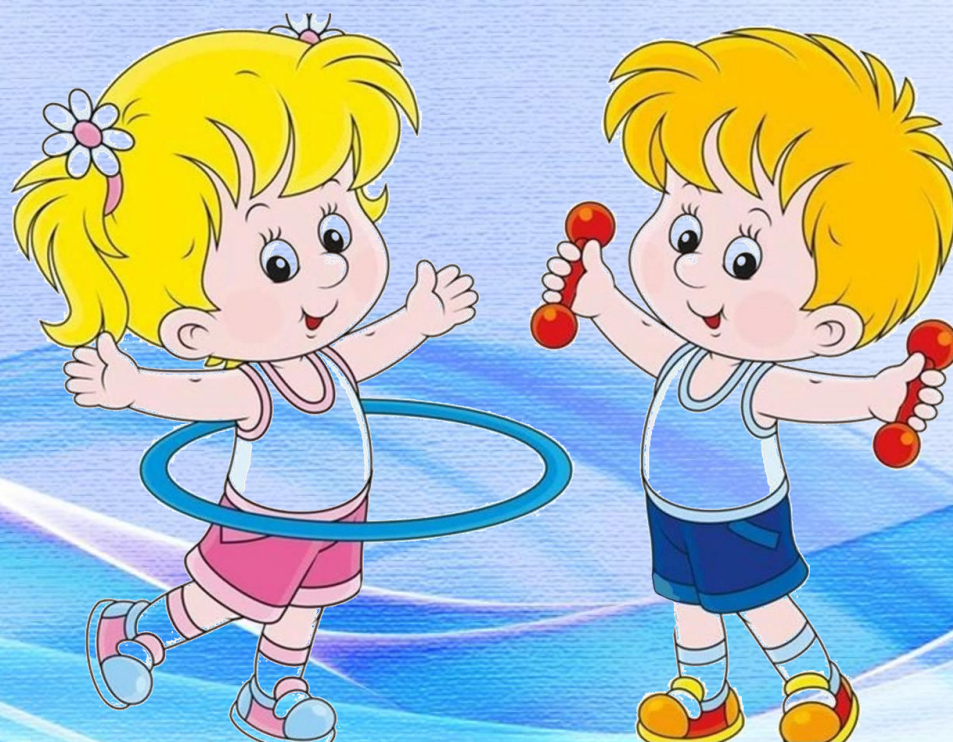
«МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»



Инструктор по физической культуре - Семенова Н.В.

«Я не побоюсь еще и еще раз повторить: 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



Детство – уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется на всю жизнь. Можно научить ребенка хорошо бегать, прыгать, кататься на лыжах, но если у него не будет мотивированной потребности в этом, все эти навыки будут бесполезны в жизни. Важно научить ребенка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях



Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно. Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Именно поэтому любое общеобразовательное учреждение, (и в первую очередь детский сад) должно стать «школой здорового стиля жизни» детей. Где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность, и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.



В деле формирования здорового образа жизни дети являются наиболее перспективной возрастной категорией. Именно в этом возрасте происходят усвоение основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов. В ДОУ для этой работы складываются исключительно благоприятные условия. Весь уклад жизни ребенка построен правильно, на научных принципах, последовательность режимных процессов, их длительность, рациональное питание, двигательный режим, закаливание – их проведение формирует у ребенка привычки ЗОЖ. Однако необходимо, чтобы ребенок из объекта для проведения оздоровительных мероприятий превратился в активного участника этого процесса, т.е. научился понимать важность этих процедур для здоровья и осознанно и активно их использовал в повседневной жизни не только в ДОУ, но и дома, а в будущем и в период обучения в школе.



Под «культурой здоровья ребенка» понимается совокупность трех компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Таким образом, приобщение дошкольников к ЗОЖ можно представить в следующей последовательности:
Валеологические знания - практические умения - начальная здоровьесберегающая компетентность

Ученый **Г.М Соловьев** выделил пять основных направлений воспитания культуры здорового образа жизни:

- формирование знаний и интеллектуальных способностей;
- мотивационно - ценностных ориентаций;
- физической культуры;
- социально-духовных ценностей;
- приобщение к оздоровительной деятельности.

Главным результатом культуры здорового образа жизни является высокий уровень здоровья, умственной и физической работоспособности, психоэмоциональная устойчивость и способность противостоять разнообразным стрессовым факторам, неблагоприятным экологическим и внешним воздействиям.

Формируя у дошкольников основы культуры здоровья и начальных представлений о ЗОЖ, позволит воспитать физически развитых, психологически здоровых, социально-благополучных детей.

Исходя из этого, можно предположить, что формирование ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ у детей дошкольного возраста будет успешным, если:

- создать условия в дошкольном учреждении для формирования у детей дошкольного возраста основ ЗОЖ в процессе ежедневной образовательной деятельности;

- использовать разнообразные виды образовательной деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья у детей дошкольного возраста;

- работу по формированию основ ЗОЖ у детей строить таким образом, чтобы ребёнок был не только объектом, но и активным участником образовательного процесса.



Огромным подспорьем в работе, в этом направлении, являются дидактические игры. Они оказывают положительное влияние на все стороны развития ребенка, и являются одним из главных методов обучения детей дошкольного возраста.

Доступно, с применением интересных иллюстраций, с понятными дошкольникам рассказами об анатомии и физиологии, педагог знакомит детей с частями тела, функциями организма, рассказывает, как устроено тело человека, показывает, почему так важно, и нужно ухаживать за своим телом.

На практике, реализация поставленных целей и задач в этом направлении представляет большой интерес. Дошкольники с большим удовольствием играют в подобные дидактические игры, в игре осознавая необходимость в проявлении заботы о собственном организме и здоровье с ранних лет.

«Тело человека»




Угадай по звуку
Цель: формировать представления о помощнике человека (гол), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств
Материал: музыкальные инструменты
Ход игры: воспитатель за закрытой дверью задает звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их
 *Что помогло вам услышать разные звуки?

Запомни движение
Цель: упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.
Ход игры: воспитатель или ребенок показывает движения. Дети должны их запомнить и воспроизвести.

Угадай по запаху
Цель: формировать представления о помощнике человека (нос), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств
Материал: баночки с различными запахами (ваниль, апельсин, мята...)
Ход игры: воспитатель предлагает детям понюхать баночки с различными запахами и спрашивает:
 * Что помогло вам почувствовать этот запах?
 * Где можно почувствовать такой запах?

Кто я такой?
Цель: упражнять детей в умении правильно называть части тела человека, умения различать девочек и мальчиков.
Материал: картинки-наклейки
Ход игры: воспитатель называет каждую-либо часть тела, ребенок находит её среди картинок и кладёт её на картинку. Или воспитатель показывает картинку, ребенок называет нарисованную часть тела и кладёт на картинку.

Ты – моя частичка
Цель: систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, внимание, память.
Материал: мяч
Ход игры: воспитатель бросает мяч каждому ребенку, задавая вопрос.
 Я – ладошка, ты – моя частичка. Ты кто? (лапка, бровь, нос...)
 Я – алень, ты – моя частичка. Ты кто? (волосы, уши...)
 Я – туловище, ты – моя частичка. Ты кто? (голова, живот,

«Опасности вокруг нас»




На природе
Цель: закрепить знания о правильном поведении в природе с животными, показать опасность на картинках с правильно и неправильно выполненными действиями и животными.
Материал: мяч
Ход игры: воспитатель бросает мяч каждому ребенку, задавая вопрос:
 * Где можно находиться? (лес, поля, горы)
 * Где нельзя находиться? (ближе к животным и братьям меньшим)
 * Где можно рисовать? и т.д.

Что где растет
Цель: закрепить знания о том, где растут лекарственные растения.
Материал: мяч
Ход игры: воспитатель бросает мяч каждому ребенку, задавая вопрос:
 * Где растут подорожник? (луга, поляны и близкие лесу обочины)
 * Где растут ромашки? и т.д.

По грибы
Цель: закрепить знания о грибах и их пользе, умение различать их по внешнему виду на картинках и в жизни.
Материал: картинки или карточки грибов и их пользы.
Ход игры: воспитатель предлагает детям назвать грибы, которые можно есть, а какие нельзя.
 * Какие грибы можно есть?
 * Какие грибы нельзя есть?
 * Какие грибы можно использовать в пищу?
 * Какие грибы можно использовать в медицине?

Определи растения по запаху
Цель: упражнять детей в определении по запаху лекарственных растений, умение различать лекарственные растения.
Материал: лекарственные растения, картинки, карточки.
Ход игры: воспитатель предлагает детям назвать лекарственные растения, которые растут в лесу, на лугу, в поле, в саду, в огороде.
 * Какие растения имеют такой запах?
 * Какие растения имеют такой запах?

«Личная гигиена»




Вымойте руки
Цель: закрепить знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать формированию привычки к опрятности.
Материал: различные предметы и предметы личной гигиены для мытья и умывания, куклы.
Ход игры: играют 2 человека. Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые помогают мыть (умыть) руки. А затем мыть её.
 Вытирает тот, кто правильно отберёт предметы личной гигиены и правильно последовательно вымоет (умыет) руки.

Правила гигиены
Цель: закрепить культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мишки и жести и опрашивать по показу.
Ход игры: Воспитатель просит детей при помощи мишки и жестов показать, как они умываются (брызгают, чистят зубы и т.д.), одеваются (надевают шапку, куртку, штаны, обувь) и т.д.





Дидактические игры по здоровому образу жизни

«Умею - не умею».

Цель: акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Оборудование: мяч.

Ход игры: ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею».

Ребёнок поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет.

Например: «Я умею бегать, так как у меня есть ноги. Я не умею лететь, потому что у меня нет крыльев».

«Угадай, кто позвал?»

Цель: тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Ход игры: ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал.

В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был угадан (определён).

«Найди пару».

Цель: подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Оборудование: пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

Ход игры: выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же.

В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.

«Правила гигиены».

Цель: приучать детей к правилам гигиены.

Ход игры: с помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы.

Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать.

Затем приглашают водящего, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики.

Водящий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

«Полезно - вредно».

Цель: учить выбирать полезные и нужные продукты питания.

Ход игры: ребята, сейчас мы с вами узнаем всё ли вы знаете о продуктах и поиграем.

Если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «ДА!»,

если неполезный, тогда все дружно топните и скажите «НЕТ!».

Есть вредные и полезные продукты питания. Кто даст правильный ответ, что полезно, а что нет ?

Каша - вкусная еда это нам полезно? **(ДА)**.

Лук зелёный иногда нам полезен дети? **(ДА)**.

В луже грязная вода нам полезна иногда? **(НЕТ)**.

Щи отменная еда это нам полезно? **(ДА)**.

Мухоморный суп всегда - это нам полезно? **(НЕТ)**.

«Варим кашу».

Ход игры: на столе лежат карточки с разными продуктами питания.

Вам нужно взять кастрюлю и положить в неё те продукты, из которых варят кашу.





realme Shot on realme 8i

2025.03.04.09.56



realme Shot on realme 8i

2025.03.04.09.57



realme Shot on realme 8i

2025.03.04.09.57



realme Shot on realme 8i

2025.03.04.09.57

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

