муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Хабаровска «Детский сад компенсирующего вида № 156»

«Здоровый образ жизни»

(поддержание и укрепление здоровья дошкольников с нарушениями зрения)

Булавченко А.А. (воспитатель)

Гроза Л.Н. (воспитатель)

Напалкова Е.Н. (учитель-дефектолог)

«Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов или болезней».
(Устав Всемирной организации Здравоохранения (ВОЗ)

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

- *это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек*

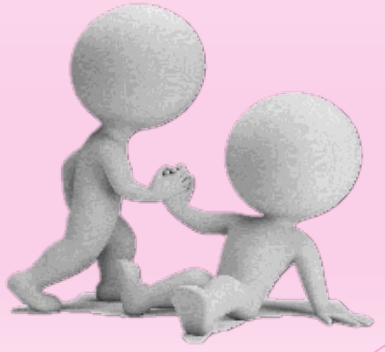
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического, эмоционального, психического здоровья, а так же в процессе формирования человека как личности. В этот период у детей формируется характер, отношение к себе и к окружающим, воспитываются личностные, морально-волевые, поведенческие качества.

<u>Поэтому очень важно именно на этом этапе сформировать у них базу знаний и практических навыков здорового и безопасного образа жизни.</u>

В рамках формирования представлений о ЗОЖ детям даются:

- представления о рациональном питании
- представления о рациональном режиме
- представления о значении двигательной активности
- представления об активном отдыхе
- представления о правилах и видах закаливания
- представления о роли солнечного света, воздуха и воды



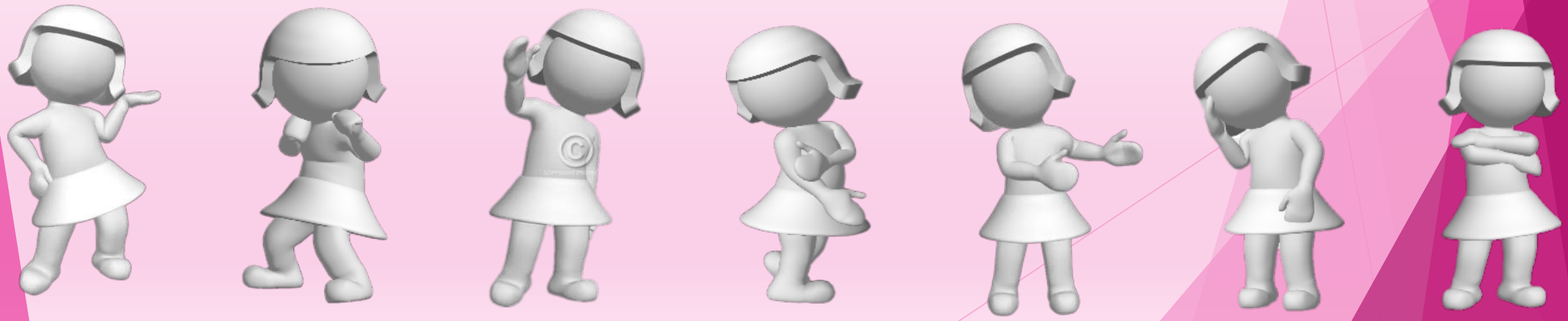
ФГОС ДО: задачи в рамках формирования навыков здорового и безопасного образа жизни у дошкольников:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

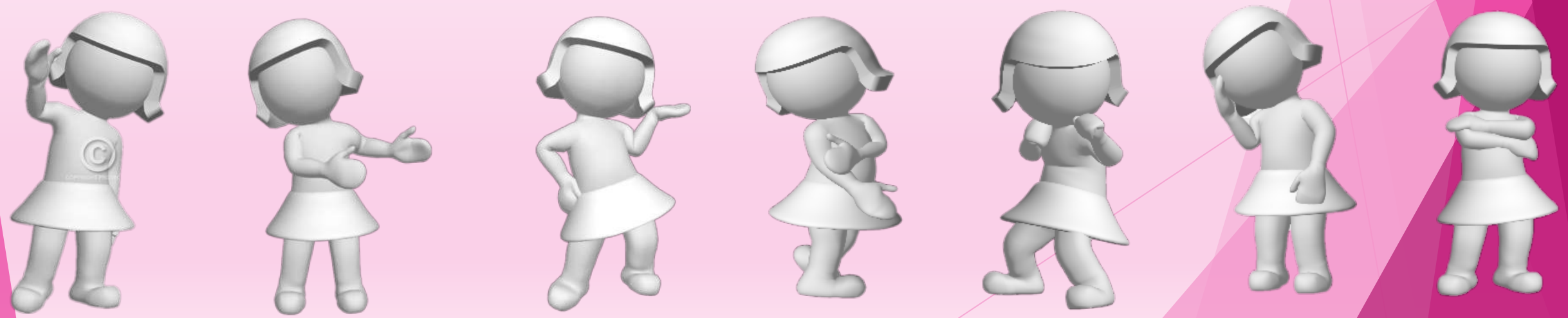


Целевые ориентиры на этапе завершения освоения АООП в рамках формирования навыков здорового и безопасного образа жизни у дошкольников с нарушения зрения:

У ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он владеет навыками свободной, уверенной ходьбы, мобилен в знакомых предметно-пространственных зонах. Владеет основными произвольными движениями, умениями и навыками выполнения физических упражнений (доступных по медицинским показаниям). Владеет схемой тела с формированием умений и навыков ориентировки «от себя». Проявляет развитые физические качества, координационные способности. Владеет умениями и навыками пространственной ориентировки на основе и под контролем зрения. Развита моторика рук, их мышечная сила

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены, гигиены зрения и оптических средств коррекции.

Ребенок проявляет настойчивость в выполнении освоенных предметно-практических действий по самообслуживанию.



Задачи по формированию здорового образа жизни у дошкольников с нарушениями зрения:

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровье формирующих и здоровье сберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;

- 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.

Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни у дошкольников с нарушениями зрения:

<u>Формирование первичных ценностных представлений о здоровье</u>:

- формирование первичных представлений о зрении и его роли в жизни человека; формирование умения выражать желания, связанные с особыми зрительными сенсорно-перцептивными потребностями;

- развитие интереса к изучению своих физических, в т. ч. зрительных возможностей;

- способствовать становлению все более устойчивого интереса к выполнению упражнений для глаз;

- расширение элементарных знаний по вопросам охраны и гигиены зрения, организации зрительного труда, обращения с оптическими средствами коррекции;

- привитие позитивного отношения к лечению зрения, к соответствующим лечебным назначением и мероприятиям, осуществляемым в ДОУ.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Содержание работы по возрастным группам

младшая группа (3-4 г.)	➢ **Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.** ➢ **Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.** ➢ **Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.** ➢ **Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.** ➢ **Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.** ➢ **Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Содержание работы по возрастным группам

Средняя группа (4-5 лет)	➢ **Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.** ➢ **Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).** ➢ **Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.** ➢ **Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.** ➢ **Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».** ➢ **Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).** ➢ **Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.** ➢ **Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.** ➢ **Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Содержание работы по возрастным группам

Старшая группа (5-6 лет)	➢ **Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.** ➢ **Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).** ➢ **Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.** ➢ **Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.** ➢ **Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.** ➢ **Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим.** ➢ **Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека.** ➢ **Формировать потребность в здоровом образе жизни.** ➢ **Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.** ➢ **Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.** ➢ **Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.**

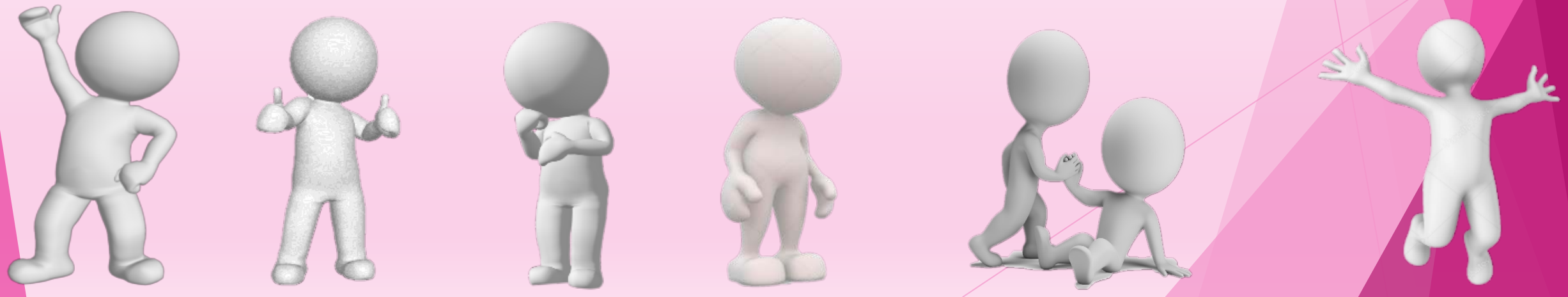
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Содержание работы по возрастным группам

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	➢ **Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).** ➢ **Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.** ➢ **Формировать представления об активном отдыхе.** ➢ **Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.** ➢ **Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.**

Образовательная деятельность ДОУ направленная на становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, формировании полезных привычек), ведущими к здоровому образу жизни осуществляется:

- в ходе режимных моментов (самообслуживание с выполнением культурно-гигиенических умений и навыков поддержания чистоты тела и охраны здоровья, зрения, оптических средств коррекции);
- в организованный детской деятельности;
- в самостоятельной детской деятельности;
- при взаимодействии с семьей.



Средства, методы и формы, применяемые в процессе формирования здорового образа жизни детей:

- ***Наглядные методы: наблюдения, демонстрация, просмотр видеоматериалов, иллюстраций, выставки работ по изобразительной деятельности, плакаты***
- ***Словесные методы: рассказы педагога, беседы, объяснения, чтение художественной литературы, художественное слово***
- ***Методы проблемного обучения: моделирование поведения детей в условиях окружающей социальной среды, предъявление проблемных ситуаций, постановка ситуационных задач, проблемные вопросы***
- ***Практические методы: опыты, упражнения, предметно-практическая деятельность, продуктивная деятельность детей***
- ***Использование ИКТ технологий (просмотр мультимедийных презентаций)***
- ***Игровые методы и технологии***
- ***Здоровьесберегающие технологии***
- ***Проектная деятельность***
- ***Двигательная деятельность, подвижные игры, спортивные праздники и развлечения***

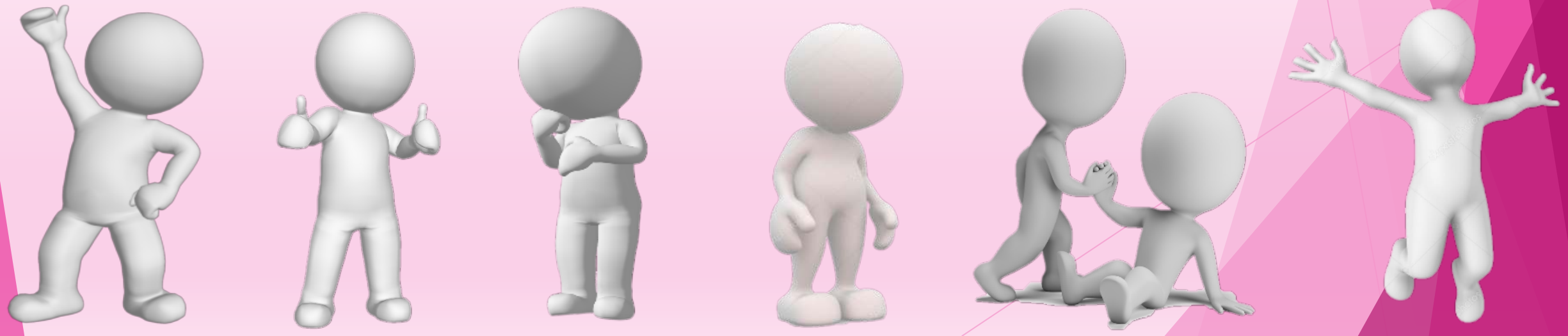
В результате комплексной и системной работы по формированию здорового образа жизни у детей:

Будет сформировано осознанное правильное отношение к своему здоровью и ЗОЖ.

Появится желание закаливаться, правильно питаться, соблюдать режим дня, заниматься спортом и т. д.

Появится желание общаться с природой, ведь здоровье зависит ещё и от окружающей среды.

Усовершенствуется уровень компетентности родителей по формированию здорового образа жизни у семьи.



Пословицы и поговорки
для формирования позитивного отношения к ЗОЖ у детей

Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
Ходи больше, жить будешь дольше .
Сидеть да лежать, болезни поджидать.
Чтоб здоровым быть сполна физкультура нам нужна.
Для начала по порядку. Утром делаем зарядку.

Добрый человек здоровее злого.
Где здоровье, там и красота.
Недосыпаешь — здоровье теряешь.

Чистота залог здоровья.
Чисто жить — здоровым быть.

Ешь правильно — и лекарство не надобно.
Зелень на столе — здоровье на сто лет.
Морковь прибавляет кровь.

Мойте руки и плоды. Чтобы не было беды.
Есть такие вирусы, Вирусы – вредирусы.
Попадут детишкам в рот.
Заболит у них живот.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
В здоровом теле — здоровый дух.
Двигайся больше, проживёшь дольше.

Здоровье в порядке — спасибо зарядке.

Смех — здоровье души.
Заболеть легко, вылечиться — трудно.
Лень человека не кормит, а здоровье портит.

Чистая вода — для хвори беда.
Чистый рот — враг болезней.

Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг.
Лук — от семи недуг.
Пью, пью молоко - Поборю я всех легко!

Стихи для формирования позитивного отношения к ЗОЖ у детей

Я качаюсь на качелях,
На скакалочке скачу,
Ведь здоровый образ жизни
Очень я вести хочу.

Очень важен спорт для всех.
Он — здоровье и успех.
Зарядку делаем с утра —
Здоровы будем мы всегда.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

За осанкой мы следим,
Спину, выпрямив, сидим.
Если ты ложишься спать,
Жёстче выбирай кровать!

Чтобы нам здоровым быть,
Надо овощи любить.
Свёкла, репка, лук, морковь —
Наша первая любовь.

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Чтоб всегда здоровыми быть,
Нужно нам гулять ходить.
На природе отдыхать.
Свежим воздухом дышать.

Я здоровье берегу —
Тело в чистоте держу.
Умываюсь по утрам
Зубы чищу я всегда.

Соблюдай режим дня —
Это важно для тебя.
Вовремя ложись спать,
Чтобы утром бодрым встать.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

Чтобы быть всегда здоровым,
Нужно бегать и скакать.
Больше спортом заниматься,
И здоровье укреплять.

Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься
Надо всем, ребята, нам!

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СИСТЕМА. Группа № 4.

Реализация охранительного режима в образовательном процессе

- Соблюдение санитарных норм и гигиенических требований
- Соблюдение дозировки зрительной нагрузки (переключение со зрительной работы на другие виды деятельности; зрения с близкого расстояния на далекое и т.п.)
- Рациональная организация двигательной активности (проведение НОД в режиме динамической позы; динамические паузы)
- Использование специальных зрительных тренажеров, зрительно-поисковых стимулов

Рациональное использование здоровьесберегающих технологий

- Утренняя гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика после сна
- Физминутки
- Музыкальные динамические паузы
- НОД по ОБЖ
- Физкультурные занятия
- Физкультурные праздники и развлечения
- Подвижные и спортивные игры
- Закаливающие процедуры
- Ходьба по «дорожке здоровья»
- Массаж и самомассаж
- Релаксация
- Психогимнастика

Здоровьесберегающая среда

- Физкультурная зона
- Картотеки гимнастик и игр
- Атрибуты для подвижных игр
- Дидактический наглядный материал, плакаты
- Стимульный материал для гимнастик для глаз
- Методическая литература

Просмотр мультимедийных презентаций, видеороликов по теме «ЗОЖ»

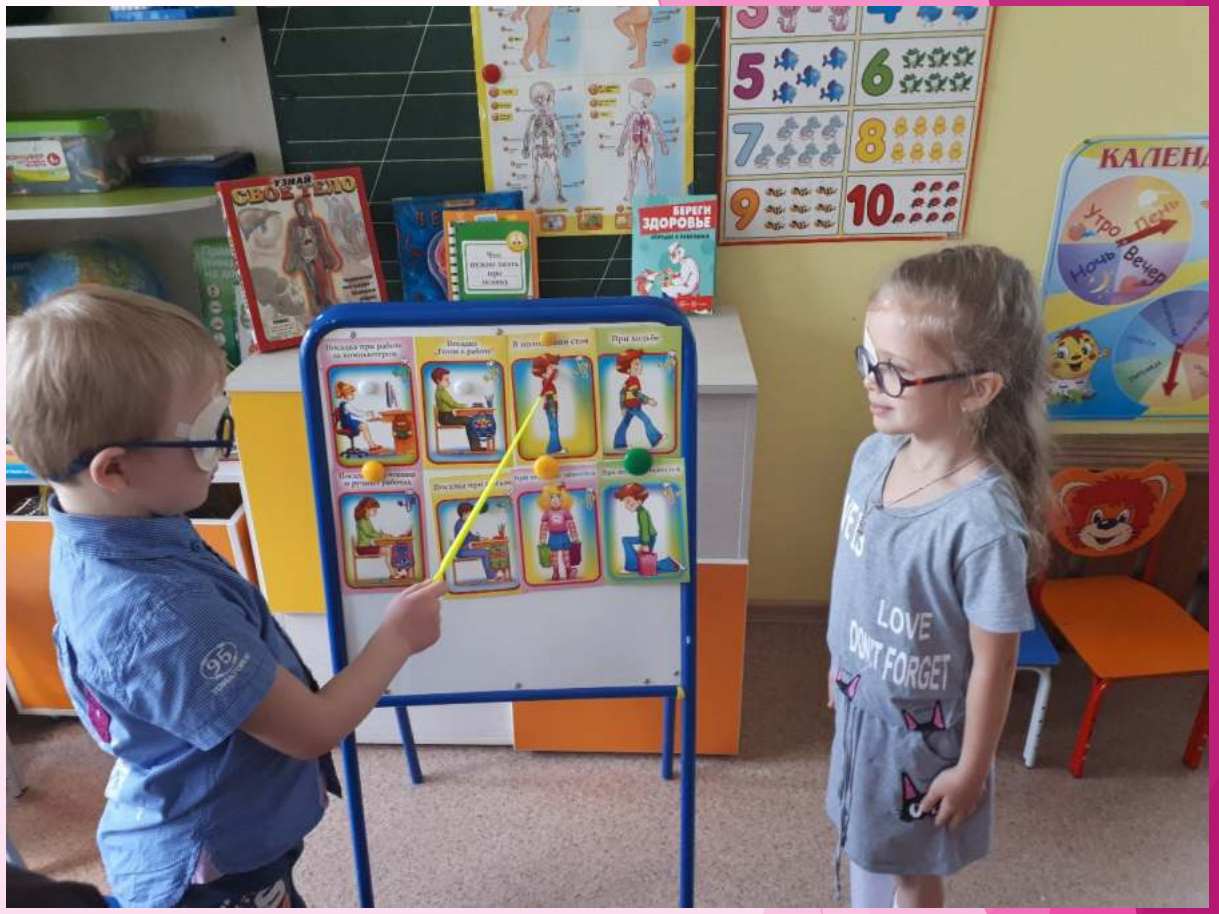
Изготовление с ребятами плакатов, листовок по теме «ЗОЖ»

Работа с родителями –
семейные фотовыставки, консультации, плакаты, информационные стенды по теме «ЗОЖ» в «Уголке для родителей»

Тематические выставки наглядных пособий, подборка дидактического материала по теме «ЗОЖ»

Тематические беседы, рассматривание иллюстраций, энциклопедий, НОД, игровая деятельность по теме «ЗОЖ»

Тематические беседы, рассматривание иллюстраций, энциклопедий, НОД, игровая деятельность по теме «ЗОЖ»

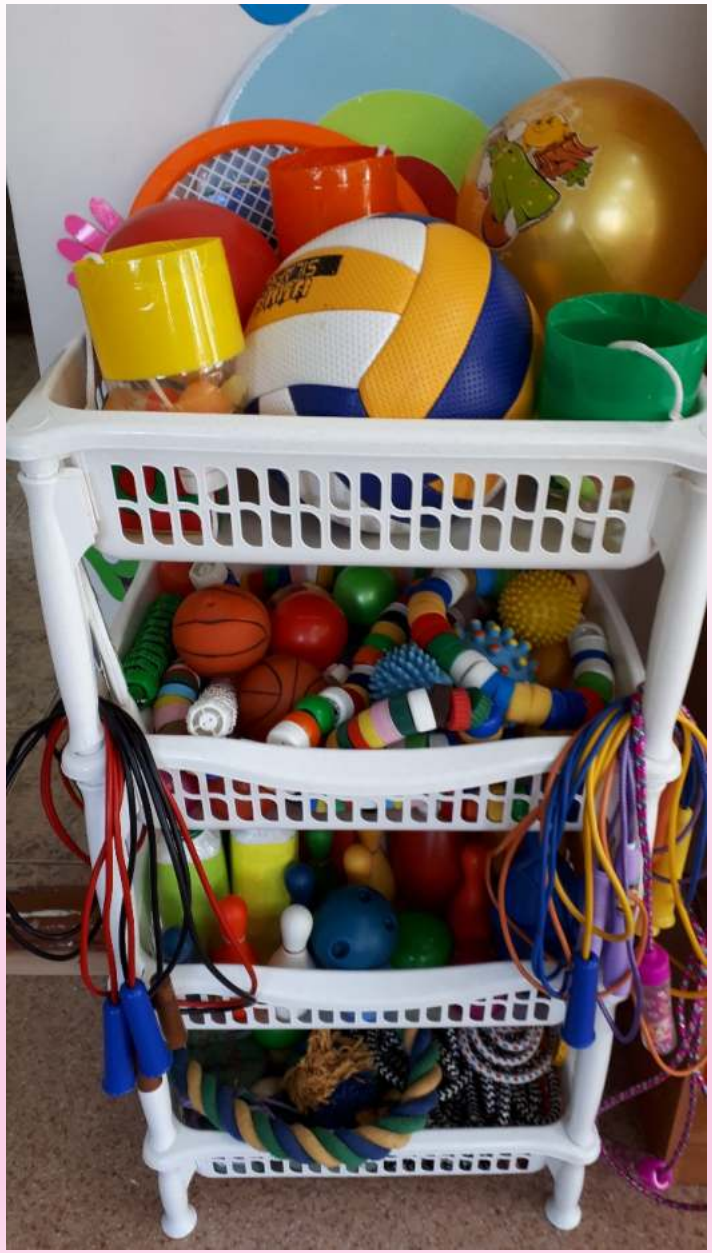


Познавательная и игровая деятельность по теме «ЗОЖ»

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающая среда: физкультурная зона в группе



Здоровьесберегающая среда на улице, на участке группы

Здоровьесберегающая среда на улице, на участке группы

Огород на окне- ежегодное выращивание с детьми лука, зелени, огурцов, как источников витаминов