

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение -детский сад № 1
ст. Калининской

**Тема: «Воспитываем
привычку к здоровому образу**



Гагина Светлана Викторовна

Актуальность темы

- . Наметилась явная тенденция снижения качества здоровья детей (увеличилось количество врожденных аномалий, растет число детей с отклонениями со стороны центральной нервной системы, заболеваний верхних дыхательных путей и т. д.)
- Это приводит к тому, что условиях систематических школьных нагрузок большинство выпускников детских садов с традиционно – организованной системой воспитания оказываются в числе неуспевающих учеников, успехи которых в школе достигаются ценой здоровья.

Проблема:

Формирование у ребёнка правильного отношения к своему здоровью, навыков здорового образа жизни.



Вопросы для решения?

- Как нацелить ребёнка на то, что нужно ухаживать за своим телом, своей кожей, беречь глаза, уши, зубы, руки и ноги?
- Как научить его следовать определённому режиму дня, заботиться о сне, о питании?
- Как помочь ему уберечь себя в мире, полном опасностей и неожиданностей? Решить эти задачи путем простой передачи знаний невозможно.

Как решить эти вопросы?

Ответ: Сформировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающими миром.



**Использование наблюдения,
обследование, самообследование,
эксперимент и собственную
продуктивную деятельность детей.**



- **1 этап младший возраст**

- уточняем знания детей названий и местоположения разных органов чувств и частей тела вообще.
- Используем упражнения игрового характера «Покажи, где у тебя (у мамы, у собачки) глазки, ушки, носик, язычок...», «Спрячь ушки» (носик, глазки и т.д.) «Умывалочка», т.е. говорю: «моем ручки, ушки, глазки, ножки», малыши имитируют движения.
- Используем различные иллюстрации, пальчиковую гимнастику и пальчиковые игры, народные потешки, песенки.



■ **2 этап. Помочь** детям **самим** найти

ответы на вопросы:

- как функционируют органы чувств?
- как они устроены?
- какими особенностями обладают?
- А что было бы, если бы рука не сгибалась в локте, а нога в колене?
- Для этого проводили такие эксперименты:
- «Встань на скамейку, не сгибая ног в коленях»,
- «Выпей воду из стакана, не сгибая рук в локтях»,
«причешись».
- «Если бы у людей не было пальцев?» Я предлагала сжать пальцы в кулак и попробовать застегнуть пуговицы, разрезать ножницами бумагу, написать мелом на доске и т.д.
- Дети с помощью таких ненавязчивых экспериментов в игровой форме убеждались о необходимости тех или иных органов.

■ 3 этап:

- овладение способами бережного отношения к своим органам чувств и частям тела.
- как нужно беречь своё тело, своих помощников.
- Использование бесед на тему:
 - что нам вредит или есть враги у моего организма? Среди таких «врагов» можно выделить по меньшей мере четыре: грязь, опасные предметы, разницу температур, внешние раздражители (сильный или слабый свет, сильный звук). В беседе можно использовать стихи К. Чуковского, А. Барто.



Детей старшего дошкольного возраста необходимо уже знакомить со значением и функционированием внутренних органов. выбор органов должен быть ограничен – сердце, желудок, лёгкие, мозг. Информация должна быть доступной, понятной и, конечно же, интересной для детей.



- В работе с родителями я использую различные консультации, беседы, где в доступной форме излагаю материалы о необходимости ЗОЖ. Неотъемлемой частью являются проведение различных совместных развлечений, спортивных досугов, праздников.



Спасибо за
внимание!

