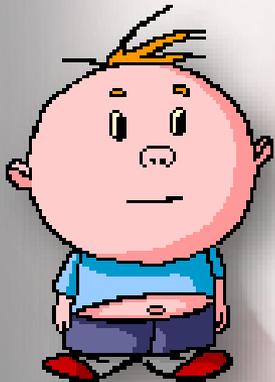


*Выступление на педагогическом совете
на тему:*

*«Интеграция разных видов деятельности детей дошкольного
возраста в формировании привычки к здоровому образу жизни»*

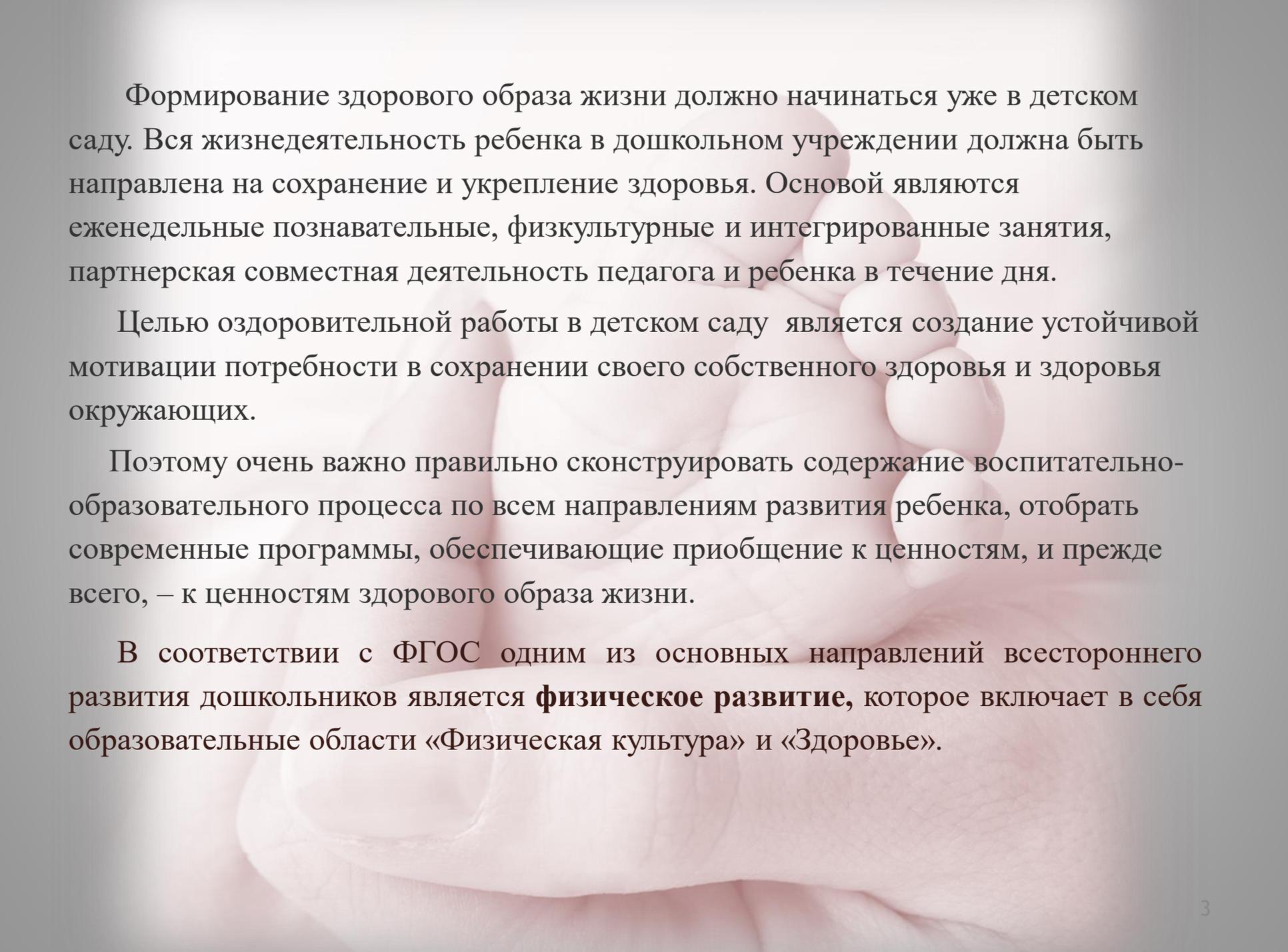
*Выполнила: Юнг А.В.
Воспитатель МБДОУ
д/с «Сказка» сл. Б.Орловка*

2022 г.



■ Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.





Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

Целью оздоровительной работы в детском саду является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

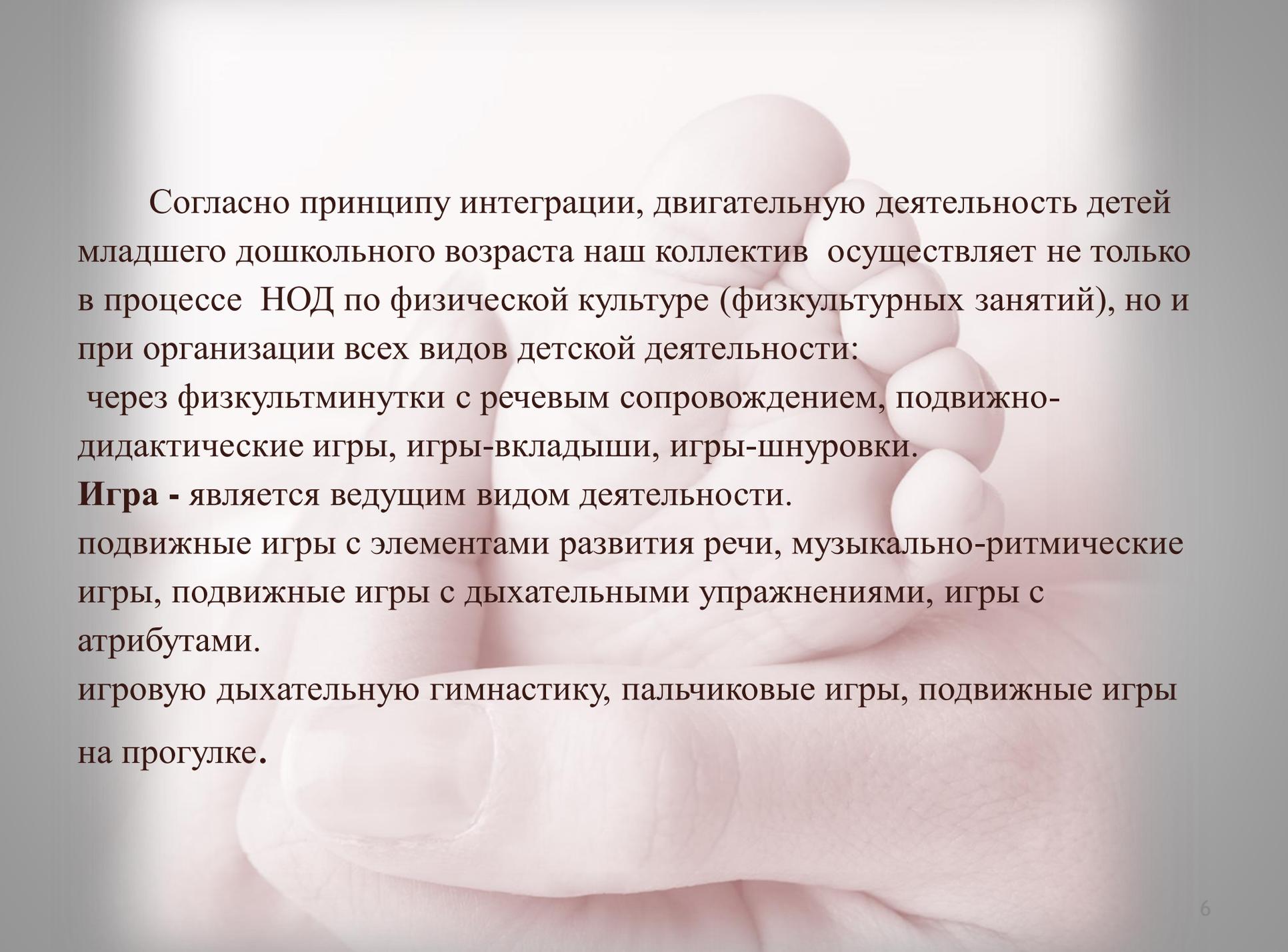
В соответствии с ФГОС одним из основных направлений всестороннего развития дошкольников является **физическое развитие**, которое включает в себя образовательные области «Физическая культура» и «Здоровье».

Для совершенствования воспитательно-образовательной работы по формированию представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни нами были определены следующие задачи:

- -сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- -воспитание культурно-гигиенических навыков;
- -формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- -достичь целостного представления об изучаемом явлении, событии, процессе, которые отражаются в теме, разделе программы, на физкультурных занятиях путем интеграции различных видов.

Используются разнообразные организационные формы двигательной деятельности детей: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, спортивные праздники и досуги.





Согласно принципу интеграции, двигательную деятельность детей младшего дошкольного возраста наш коллектив осуществляет не только в процессе НОД по физической культуре (физкультурных занятий), но и при организации всех видов детской деятельности:

через физкультминутки с речевым сопровождением, подвижно-дидактические игры, игры-вкладыши, игры-шнуровки.

Игра - является ведущим видом деятельности.

подвижные игры с элементами развития речи, музыкально-ритмические игры, подвижные игры с дыхательными упражнениями, игры с атрибутами.

игровую дыхательную гимнастику, пальчиковые игры, подвижные игры на прогулке.

Так же, упражняя детей в прыжках можно формировать и количественные представления:

- Подпрыгнуть на одной (двух) ногах указанное количество раз;
- Подпрыгнуть на два раза меньше, чем дней в неделе;
- Посчитать количество прыжков до кубика;
- Прыгать по 5 раз на правой и левой ноге;

Прыгая из обруча в обруч, назвать, каким по счету находится обруч определенного цвета.



Интегрированные физкультурные занятия и занятия по экологии имеют общепринятую структуру. Сочетание физической активности с формированием экологических знаний может быть различным.

Еженедельно проводим занятия познавательного цикла, знакомящие детей со строением тела человека и безопасным поведением в быту и на природе. Опыт показывает, в старшем дошкольном возрасте дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные навыки ОБЖ. Эти знания преподносятся в доступной и увлекательной форме.

Педагоги используют различные виды массажа, суджок терапию, оздоровительные паузы, пальчиковые игры.

Здоровый ребенок — это не только не болеющий ребенок, это ребенок с развитой моторикой, речью, познавательными процессами. Свободно общающиеся с взрослыми и детьми.





На занятиях по образовательной области « Коммуникация» очень важно использовать дыхательные упражнения, которые увеличивают вентиляцию, кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, тренируют умение произвольно управлять дыханием, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыханий.

Интегрируя физическое воспитание и речевое развитие у детей развиваем фонематический слух. Способствуем развитию мысли, анализа, синтеза, сравнения и обобщения. Все это способствует овладению связной речью, обогащению словарного запаса и развитию сенсорики. Расширение запасов познания, наблюдения и сравнения положительно сказывается на общем интеллектуальном развитии ребенка.



Основные компоненты здорового образа жизни.

Рациональный режим.

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

1. Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело.
2. Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
3. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.
4. Формирование культурно-гигиенических навыков.
5. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
6. Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.



Правильное питание.

От правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Рациональное питание оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Рациональная двигательная активность.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Как правило, в детском саду здоровый образ жизни реализуется в частности регулярными физическими нагрузками. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными практически в любом дошкольном учреждении.

Закаливание организма.

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но повышает его работоспособности.

Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.



Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.

Что же касается отношений в детском саду, то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена.

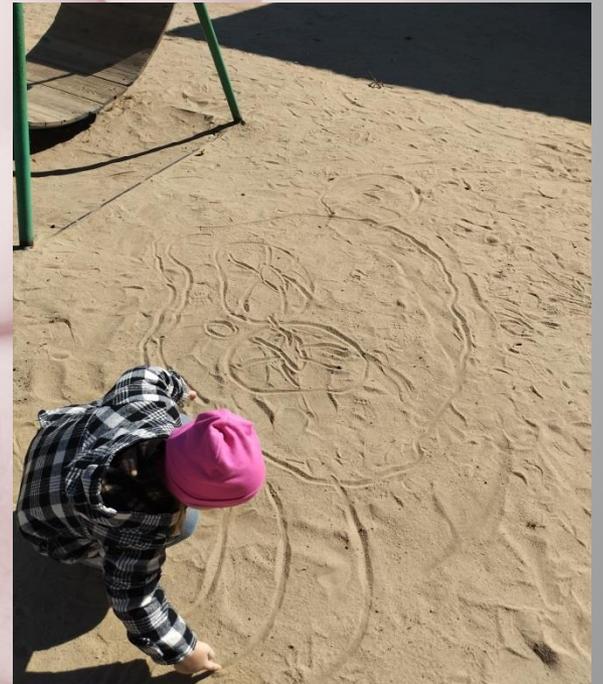


Соблюдение правил личной гигиены.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца.

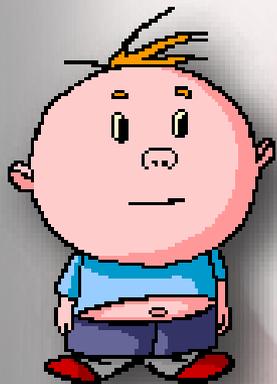
Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.





Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители. И наша работа должна быть направлена на то, чтобы доказать что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитание к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.



***СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!!!***