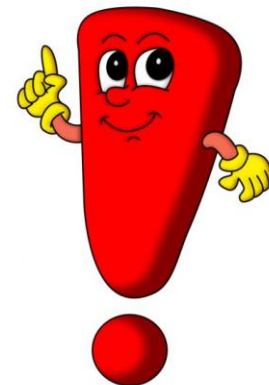


Тема: «Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста»



Подготовил
воспитатель Мелихов
Владимир Васильевич



Актуальность

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни является составной частью общей культуры человека
- Здоровое поколение необходимо для жизнеспособности нашей страны
- Воспитание здорового ребенка является приоритетным направлением дошкольной педагогики

Цель проекта:

- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни и осознанного отношения к своему здоровью

Задачи:

- Формирование познавательных, эмоционально-нравственных отношений детей к своему здоровью и окружающей среде;
- Формирование практических умений и привычек по укреплению здоровья дошкольников;
- Формирование оптимистического миро-и самоощущения.



Этапы исследования

- Констатирующий
- Формирующий
- Контрольный

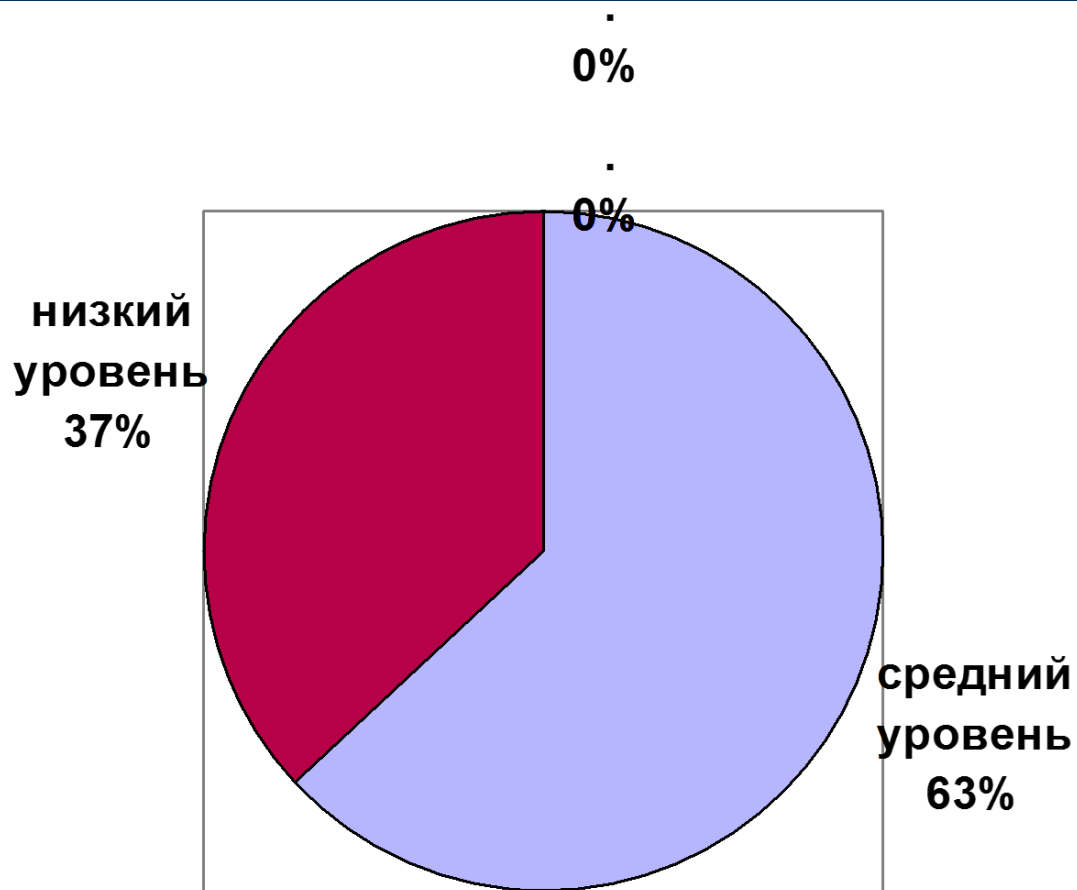


Констатирующий этап. Проведение диагностики

- Серийный эксперимент:
- Первая серия: наличие имеющихся у детей представлений о здоровье и здоровом образе жизни
- Вторая серия: выявление наличия поведенческого компонента сформированности представлений у детей о здоровом образе жизни



Результаты диагностики



Формирующий этап

- Организация системы непосредственной образовательной деятельности по формированию у старших дошкольников представлений о ЗОЖ.
- Организация серии бесед, опытов, наблюдений, экскурсий, игр, проблемных ситуаций с целью формирования и закрепления представлений о ЗОЖ.
- Организация методической работы с родителями.



Тематика работы с детьми

- Я, мой организм, мое здоровье
- Зависимость здоровья и здорового образа жизни от состояния окружающей среды
- Здоровый образ жизни - основа сохранения и укрепления здоровья



1. Блок «Я, мой организм, мое здоровье»



Знакомство с человеческим организмом:

- Где спрятано здоровье?
- Из каких частей состоит наше тело?
- Как устроено наше тело внутри?
- Что такое органы чувств?
- Какие особенности имеют наши органы чувств?
- Для чего нужна кожа?





2. Блок «Зависимость здоровья и здорового образа жизни от состояния окружающей среды»



Вопросы второго блока:

- Откуда берутся болезни?
- Как воздух влияет на наше здоровье?
- Как солнце, воздух и вода влияют на наше здоровье?
- Как растения влияют на здоровье человека?

3. Блок «Здоровый образ жизни - основа сохранения и укрепления здоровья»



Вопросы третьего блока

- Каким образом наши привычки влияют на здоровье?
- Почему для крепкого здоровья нужно закаляться?
- Как связаны чистота и здоровье?
- Хорошее настроение необходимо для здоровья? И др.



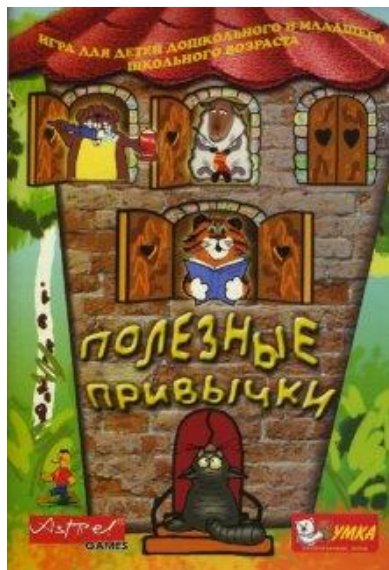
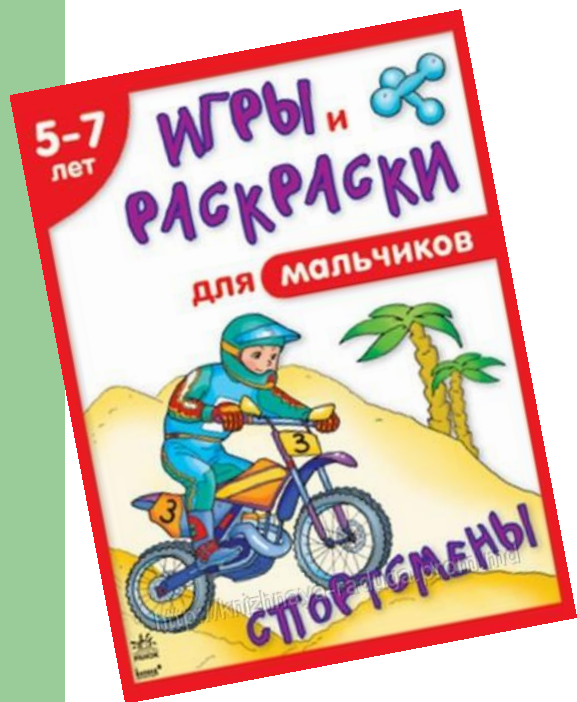
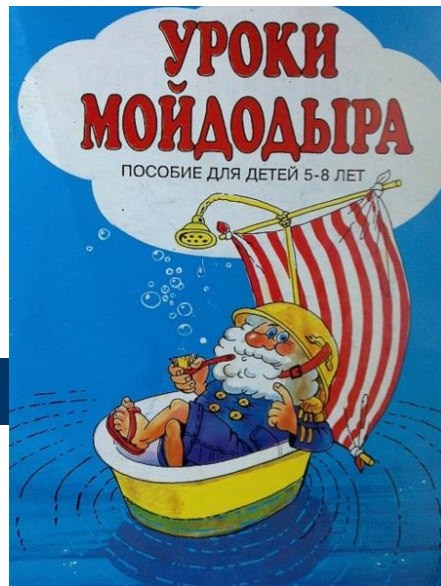
Аскорбинка и ее друзья 1-2

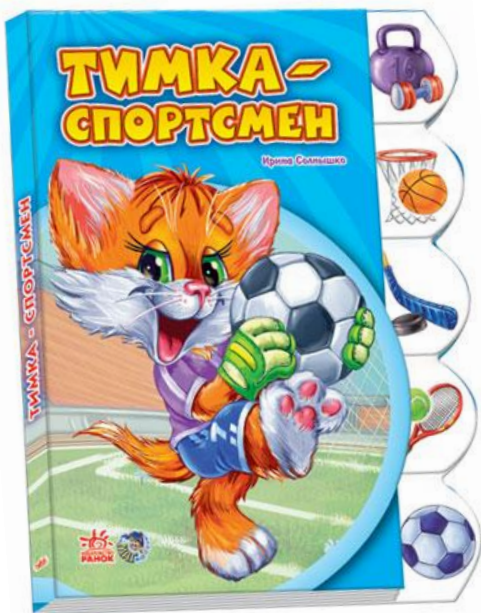
Игра знакомит с основными витаминами и их полезными свойствами, развивает внимание, зрительную память, мелкую моторику рук, повышает интеллектуальный уровень



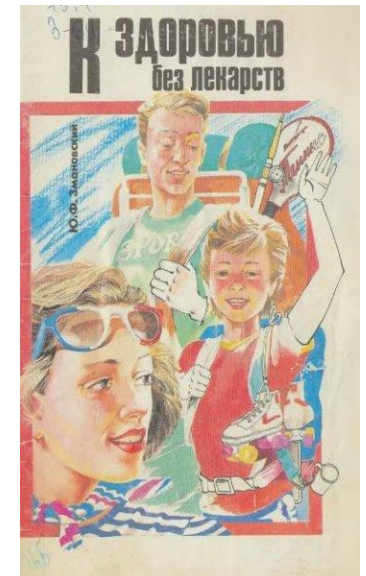
Игра «Валеология, или здоровый малыш»
Обучает детей правилам личной гигиены, помогает
запомнить, что полезно, а что вредно для здоровья.











ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Друзи! Перед едой
С мылом руки мой!
Поиграть решил с котом –
Снова руки мой потом!



После душа – красота,
Свежесть, бодрость, чистота!
Будь всегда опрятным,
Это так приятно!



Нужно обязательно
Чистить зубы тщательно.
Это важно, в самом деле,
Чтобы зубы не болели.



Шелк мой и чисты ушки,
А ногти – становятся хрусткой!



Неподстриженные ногти
Презряться могут в коту!
Не закончить причёсаться –
Будешь пугалом казаться!

Алгоритм мытья рук



Правильная осанка

При ходьбе

1. Шаги не слишком широкие, стопы ровные, носки направлены в одну сторону.
2. Шаги не делаются с силой, спина прямая и расслаблена, голова не запрокинута назад.
3. Шаги не делаются слишком быстро.

При подъеме тяжестей

1. Чтобы поднять предмет, нужно нагнуться на корточки или присесть, спина прямая и расслаблена.
2. При поднятии тяжестей предмет всегда держать спиной.
3. Тяжелые вещи держать как можно ближе к телу.

При передвижении по полу

Спина не запрокинута, но позвоночник следует опираться на обе ладони и на оба колена, не перегибать и не выгибать.

При переносе тяжестей

Осанка – это привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы. Неправильная осанка – это не только некрасивое положение тела. Основная задача осанки – защищать позвоночник от перегрузок и травм.

В положении сидя

1. Спина прямая, локотки прижаты к туловищу, стопы и пятки – слегка приподняты.
2. Если рис приклеить, то можно не сутулиться, потому что карандаш, лежащий под рукой, будет опираться на локотки.
3. Стулья под ногами ставить не надо, ноги скрещивать и выгибать.

В положении стоя

1. Лопатки расслаблены и опираются друг на друга, плечи – во время ходьбы и в статическом положении, слегка отведены назад, руки – вниз, туловище, плечи и позвоночник – в одну линию.
2. Внутренние поверхности стоп соприкасаются или касаются на небольшом расстоянии друг от друга.

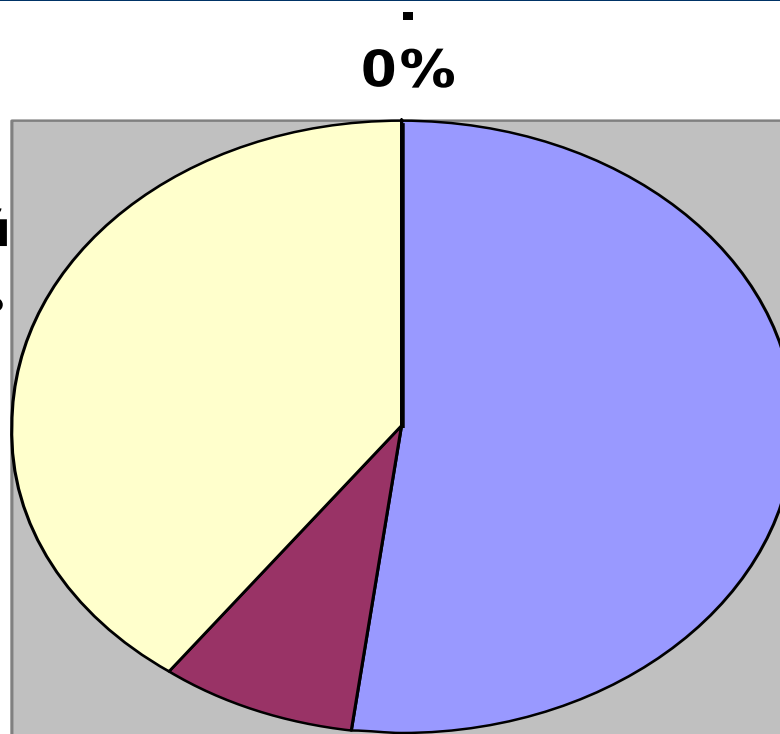


Контрольный этап. Проведение диагностики.



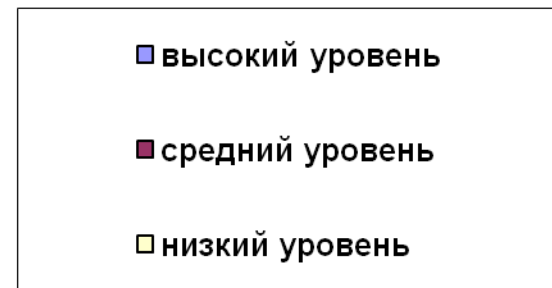
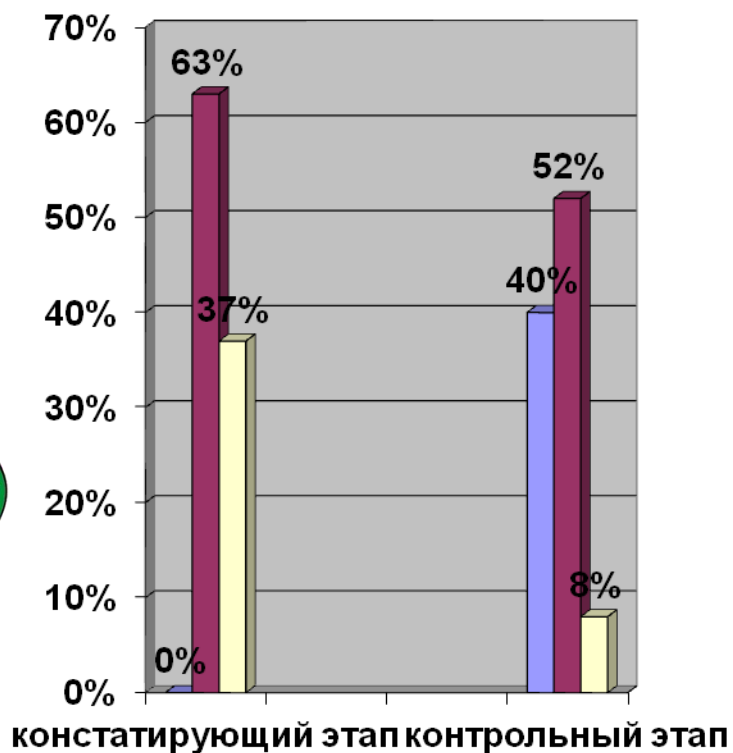
**высокий
уровень
40%**

**низкий
уровень
8%**



**средний
уровень
52%**

Сводные данные по уровням сформированности у старших дошкольников представлений о ЗОЖ

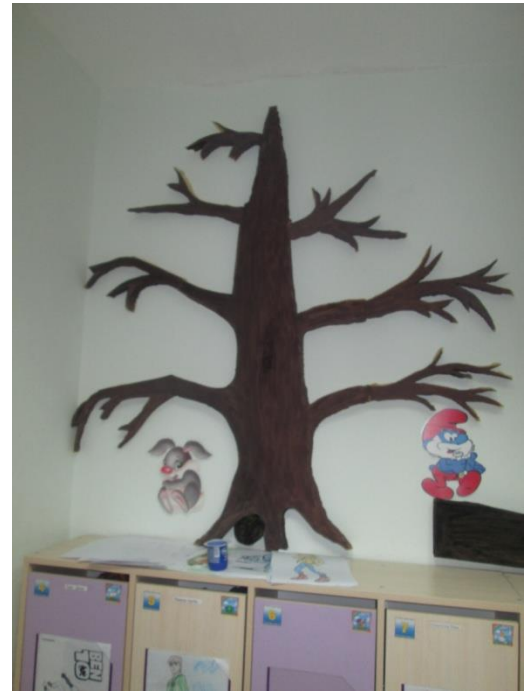


Самостоятельная деятельность детей



Как я представляю себе здоровье?





Задачи на межтестационный период

- Разработать педагогическую технологию в формировании представлений о здоровом образе жизни у детей среднего дошкольного возраста;
- Приобщение родителей к здоровому образу жизни;
- Продолжать прививать элементарные навыки профилактики и гигиены.

**Благодарю
за внимание !**

