

*Опыт работы воспитателя по теме:
«Формирование основ здорового образа жизни у
детей старшего дошкольного возраста»*

Мы – за здоровый образ
ЖИЗНИ



Воспитатель
МБДОУ д/с № 5 «Тополек»
Шамаева Кумисхан Сепералиевна

Опыт работы воспитателя по теме: «Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста»

Конференция: Деятельность воспитателя в условиях ФГОС ДО

Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни.

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 ребят привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Что же такое здоровье?

Сами дети говорят, что здоровье - это отсутствие болезней.

Главными составляющими здорового образа жизни детей являются:

Распорядок дня;

Свежий воздух;

Двигательная активность;

Здоровое питание;

Психическое и эмоциональное состояние.

Правила личной гигиены

Свою работу с детьми по формированию основ ЗОЖ провожу, используя следующие формы: НОД, беседы, ЧХЛ, дидактические игры, досуги, спортивные соревнования, праздники.

Систему своей работы выстраиваю на соблюдении и систематическом проведении всех режимных моментов.

С самого утра, принимая детей в группе, используя групповые и индивидуальные беседы, игры, стараюсь создать бодрое и хорошее настроение у ребят, плавно настраивая их позитивно на предстоящий рабочий день. Беседы: «Как провели вчерашний вечер», «Какие планы на выходные», «Поделись интересной новостью».

Например: «Утро радостных встреч», когда вместе с детьми мы желаем друг другу «Доброго утра» (с использованием мяча или без него), обмениваемся энергией и хорошим настроением, улыбкой, через контакт цепочки рук (с закрытыми глазами).

После установления контакта с детьми, плавно перехожу к выполнению утренней гимнастики.

Утренние гимнастики провожу как классические ОРУ на все группы мышц (под счет), так и со словесным сопровождением. Очень нравятся детям зарядки с современным музыкальным сопровождением. Дети часто проявляют желание, быть ведущими, что также положительно сказывается на их настроении.

Воспитание культурно-гигиенических навыков в режимных моментах предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, расческой, правильно вести себя при кашле, чихании. Одновременно это и система своеобразных оздоровительных и образовательных занятий с детьми по закреплению на практике, проводимых с детьми бесед: «Чистота тела», «Предметы личной гигиены», «Мой друг носовой платок», «Полезные и вредные привычки» и другие.

НОД познавательного характера по теме ЗОЖ провожу 1 раз в месяц. На занятиях идёт формирование представлений детей о человеке, его организме и здоровье, зависимости здоровья человека от образа жизни, о безопасном поведении в быту и природе. Знакомлю детей с элементарными знаниями о внешнем строении человека, внутренних органах, с основами оказания первой помощи. При знакомстве с организмом человека, стараюсь подвести детей к пониманию того, что люди должны заботиться о своем теле.

Чтобы избежать переутомления детей во время НОД использую различные физминутки, релаксационные упражнения: Олени, Штанга, Пружинки.

В течение дня с детьми использую различные виды игр: подвижные, сюжетно-ролевые, дидактические, пальчиковые, а также игры с элементами массажа. Подвижные игры помогают воспитывать активность, самостоятельность, инициативу детей. Они позволяют оптимально чередовать интеллектуальную и физическую нагрузку детей в течение дня.

Я стараюсь ежедневно гулять с детьми, практически в любую погоду.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются.

В прогулки включаю следующие оздоровительные мероприятия - подвижные и спортивные игры, занятия физической культурой, индивидуальную работу на развитие основных движений, в тёплое время года - игры с водой, самомассаж, ходьба босиком по песку.

Зимой, безусловно, игры со снегом, постройка снежных фигур и крепостей. Эти занятия вызывают у детей бурный восторг.

Сезонные экскурсии также способствуют обеспечению потребности детей в пешей прогулке.

Подвижные игры организую, с учетом возраста детей, времени года, погодными условиями: «Веселые ребята», «Встречные перебежки», «Ловишки с лентами», «Мышеловка», «Два Мороза» и т.д

После дневного сна провожу гимнастику пробуждения. Чередую проведение дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, упражнений для профилактики плоскостопия и элементы самомассажа.

Мною лично приобретены для работы массажные ортопедические коврики, пользуюсь так же массажными дорожками, изготовленными другими педагогами.

Вместе с гимнастикой пробуждения провожу закаливание, использую такие методы: массаж стопы и ходьба босиком по массажным коврикам в групповой комнате, обширное умывание, облегченная одежда во время дневного сна.

Перед сном обязательно проветриваю спальню.

Для закрепления знаний о ЗОЖ использую ИКТ:

Презентации: Путешествие на поезде «Здоровье», «Правила здорового образа жизни», «Викторина ты и твоё здоровье».

Просматриваю с детьми мультфильмы «Мойдодыр», «Ох и Ах», «Девочка чумазая», с обсуждением содержания.

В работе по теме ЗОЖ знакоблю детей с такими художественными произведениями, как: Е. Кан «Наша зарядка», Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял», С. Михалков «Не спать», «Про девочку, которая плохо кушала», и многие другие.

Методическое пособие «Беседы о здоровье» регулярно использую для бесед и чтения с детьми.

Двигательную активность детей развивала в любом мероприятии, будь это спортивное развлечение «Быть здоровым хорошо», командные соревнования «Будь здоров», или «Уличный квест по поиску клада».

Даже при проведении народных праздников мои воспитанники выполняют командные и индивидуальные физические задания и упражнения, играют в русские народные подвижные игры.

За годы работы в детском саду собрала материал по использованию здоровьесберегающих технологий, разработала картотеки игр и упражнений, физминуток, выпустила папки – передвижки, составила памятки и консультации для родителей. В целях повышения своей педагогической компетенции в вопросах приобщения детей к ЗОЖ я в 2021-2022 учебном году работала по теме самообразования «Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста».

Родители детей старших групп по моей просьбе заполняли анкеты по теме ЗОЖ. Проанализировав ответы родителей, я сделала вывод о том, что в семьях воспитанников, образ жизни большинство отвечающих, называют нездоровым или здоровым иногда. Утренняя гимнастика выполняется не во всех семьях, закаливанием детей почти никто не занимается. Дети в семьях часто болеют, основной причиной родители называют предрасположенность, при этом отвечают, что мало времени проводят на свежем воздухе, не соблюдают режим дня. Не во всех домах присутствует спортивный инвентарь и мало кто увлекается спортом.

С родителями проводила консультации: «Физическое воспитание ребенка в семье», «Красивая осанка - залог здоровья», «Рациональное питание» и другие. Так же, лично и в групповых чатах давала рекомендации родителям по соблюдению режима дня, организации подвижных игр на прогулке.

Работая в детском саду, и организуя с детьми занятия и различные виды деятельности по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни, я поняла насколько важно и актуально это сегодня. Главная задача состоит в том, чтобы не допустить снижения имеющегося уровня здоровья ребенка. Выполнить ее можно лишь при наличии четко продуманной системы, включающей оздоровительные мероприятия, гигиенический режим, психологический климат, индивидуализацию всех режимных моментов. В дальнейшем работа по формированию основ здорового образа жизни у детей, будет продолжена.