

Отчет по Здоровому Образу Жизни средняя группа №1 «Капельки»

Цель: Формирование основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи:

- развивать познавательный интерес воспитанников к компонентам здорового образа жизни;
- формировать навыки ухода за телом, создавать условия для закаливания, выработать привычку к самомассажу;
- рассказать детям о витаминах и полезных продуктах;
- продолжать воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.
- продолжать повышать педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье и детском саду на ранней стадии развития ребенку должны помочь как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед нами, педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей осуществлялась следующим образом:

для проведения воспитательно-образовательной работы стараемся создавать благоприятные условия в помещении: организуем сквозное проветривание в отсутствие детей, поддерживая температуру воздуха в группе 20 -22° С.

В ходе образовательного процесса с детьми средней группы №1 «Капельки» были проведены:

Краткосрочный тематический проект «Мы здоровье бережем».

Цель проекта: сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачи проекта:

- Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку;
- закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания;

- расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.
- сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Создание стенгазеты из совместных рисунков детей, воспитателей и родителей.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

В ходе образовательного процесса с детьми были проведены:

Беседы на тему:

- ❖ «Как устроено тело человека». Цель: обобщать имеющиеся у детей знания о функции частей тела и сформировать представления о том, что каждая часть тела человека имеет значения для человека;
- ❖ «Полезные и вредные привычки». Цель: учить детей отличать вредные и полезные привычки. Формировать сознательный отказ от вредных привычек. Закреплять умение объяснять смысл поговорок. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- ❖ «Личная гигиена человека». Цель: выяснить, что правила гигиены помогают человеку быть здоровым, веселым, активным, что в основе человеческой красоты лежит еще и опрятность, чистота. Воспитывать в детях желание соблюдать правила гигиены.

Дидактические упражнения и игры:

- ❖ «Полезная и вредная еда». Цель: ознакомление детей с полезными и вредными продуктами питания, витаминами, их значением для здоровья человека;
- ❖ «Разложи овощи и фрукты по корзинкам». Цель: закрепить знания детей о фруктах и овощах;
- ❖ Чудесный мешочек. Цель: уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на ощупь, называть и описывать.

Сюжетно-ролевые игры:

- ❖ «Строим больницу». Цель: развивать ориентировку в пространстве, развивать внимание, мелкую моторику, творческое мышление.
- ❖ Игра-ситуация «Повара». Цель: закрепление знаний о полезных для здоровья продуктах, местах их применения;
- ❖ Мы – спортсмены. Цель: дать детям знания о необходимости занятий спортом, совершенствовать спортивные навыки – ходьбу, бег, метание, лазание. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, глазомер, ориентировку в пространстве.

Чтение художественной литературы:

- ❖ Чтение стихотворений К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит». Цель: повторить элементарные правила личной гигиены; учить проявлять чуткость к персонажам стихотворений;
- ❖ Сборник сказок и стихов о здоровом образе жизни. Цель: Формирование и популяризация знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- ❖ С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»;
- ❖ Н. Носов «Мишкина каша»;
- ❖ Ю. Тувим «Овощи»;

- ❖ Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»;
- ❖ А. Барто «Девочка чумакая»;
- ❖ В. Коростылёв «Королева зубная щётка».

Аппликация

- ❖ «Овощи и фрукты- полезные продукты»;
- ❖ Аппликация/лепка «Ваза с фруктами» (с использованием нетрадиционных технологий- рисование пальчиком и пластилинография);
- ❖ Рисование «Сварим компот» (с использованием нетрадиционных технологий- отпечаток яблока, груши).

Рассматривание альбомов, иллюстраций по тематике.

Заучивание произведений.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни, навыков правильного и безопасного питания, ознакомления со свойствами продуктов были подобраны познавательные мультфильмы: «Жила была Царевна» (серии «Про еду», «Замарашка»), «Откуда берется еда».

Дыхательная гимнастика, артикуляционная и зрительная гимнастики ежедневно. Утренняя гимнастика, подвижные и малоподвижные игры, пальчиковые игры, гимнастика пробуждения, ходьба по массажным дорожкам ежедневно.

Для успешной и продуктивной работы детского сада по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни педагогам необходимо направлять деятельность родителей. С помощью различных мероприятий пытаемся довести до родителей, что они обязаны заложить своим детям основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности, что для формирования здорового образа жизни в семье должен быть доброжелательный микроклимат и пример родителей, что лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

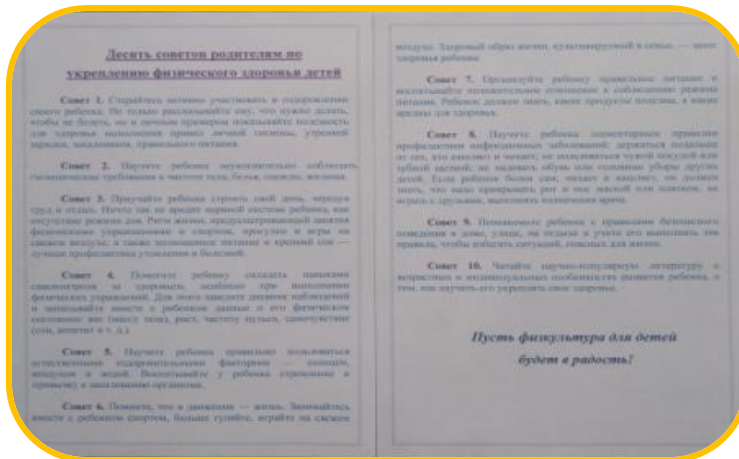
Для повышения компетентности родителей по вопросам здоровьесбережения мы оформляем информационные папки-передвижки для родителей: «Десять советов по укреплению физического здоровья детей», «Режим дня», «Бережем здоровье», «Воспитание правильной осанки», «Одеваем ребенка по сезону», «Прогулка-это важно». Консультации для родителей: «Профилактика гриппа и ОРВИ», «Витамины в овощах и фруктах», «Родителям о правильном питании детей», «Что такое простуда», «Профилактика простудных заболеваний». Информация отправляется систематически в родительскую группу WhatsApp.

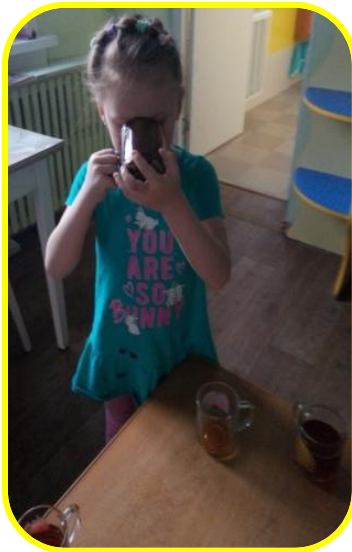
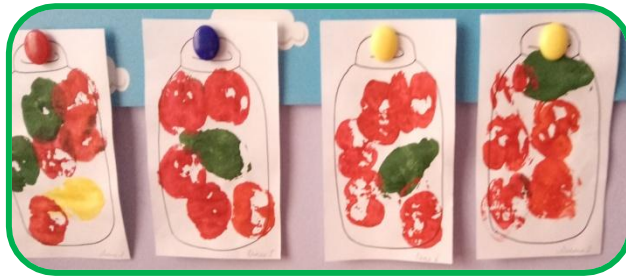
Неоценимое счастье в жизни человека – здоровье. Его сохранение в значительной степени зависит от того, как мы к нему относимся. Мы, взрослые, должны научить наших детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье.

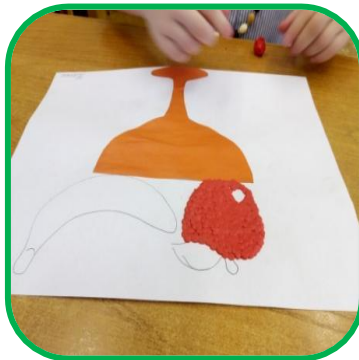
Приложение: фотоотчет прилагается:



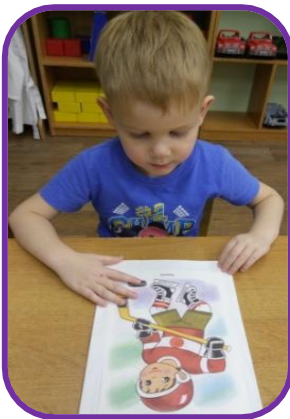


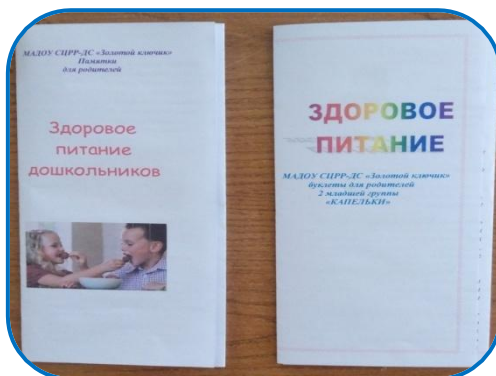












Воспитатель средней группы «Капельки»

Петрова Светлана Витальевна
декабрь 2020 г.