

Отчет

«Здоровый образ жизни и правильное питание» в подготовительной группе «Осьминожки»

Детство - самый важный этап в жизни человека, фундамент всей его судьбы, его здоровья. Во всем мире проблема здоровья подрастающего поколения является чрезвычайно важной, так как она является основным показателем благополучия общества и государства. Здоровье человека закладывается с детства и поэтому особенно важно соблюдать правильный рацион питания и вести здоровый образ жизни. Поэтому именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании и образе жизни, способствовать пониманию того, что это должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

Активно ведется работа с детьми по теме «Здоровый образ жизни», с целью повышение эффективности правильного питания и ведения здорового образа жизни. Утро в группе «Осьминожки» начинается с проветривания помещения, детей принимаем в облегченной одежде. Мы опрашиваем родителей о самочувствии детей. Утренняя гимнастика проводится для того чтобы поднять эмоциональное самочувствие детей. Мы проводим её в различной игровой форме: традиционной, игровой, музыкальной. В течение дня группа кварцуется, проветривается согласно графику, соблюдается питьевой режим. Для эффективной реализации задач и содержание физического воспитания детей дошкольного возраста есть уголок в групповом пространстве со спортивно-игровым материалом. Мы имеем и используем физкультурно-игровые пособия (мячи, скакалки, шнурки, гантели детские, массажные мячи). Так же инвентарь для организации подвижных и спортивных игр (кегли, городки, кольцоброс, хоккей, шашки, гольф, детские лыжи). В спальном помещении нашей группы имеется массажная дорожка по профилактике плоскостопия. Физкультурные занятия проводятся регулярно в нашей группе. Имеются картотеки подвижных и спортивных игр, гимнастик, динамических пауз. На занятиях соблюдаются принципы постепенности, повторности и системности физических нагрузок. Обязательно на каждом занятии проводятся упражнения для улучшения осанки и развития гибкости позвоночника. Занятия проходят на позитивном настрое детей. Так же при проведении других занятий ведется наблюдение за самочувствием детей. Физкультминутки. Они создают бодрое настроение у детей. Проводится длительностью 2-3 мин., из 3-4 общеукрепляющих развивающих упражнений на занятиях с большой умственной нагрузкой, требующие статического положения тела. Гимнастика пробуждения. После дневного сна мы проводим гимнастику пробуждения из 4-6 упражнений, лежа или сидя в постели, потом дети встают и проходят по массажной дорожке. Культурно-гигиенические навыки наши дети усваивают под руководством воспитателя. Все ребята умеют мыть руки, так как режим дня обеспечивает повторение гигиенических процедур в одно и тоже время (руки мыть чисто, не лить воду на пол, что способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения). Для самостоятельной двигательной деятельности и индивидуальной работы мы используем физкультурный инвентарь из нашего уголка. Для глазомера, точности движений – это игра в кегли, городки, футбол, хоккей и т. д. Разнообразные подвижные игры.

С детьми проводилась ООД «Где прячется здоровье», «Здоровые привычки», «Строение человека». Мы формировали у детей представления о строении собственного тела, назначении органов, что полезно и вредно для организма, продолжали формировать культурно-гигиенические навыки. Все это оказывало большую роль воспитаний у ребенка потребности в здоровом образе жизни, в формировании управлять своим поведением и эмоциями, регулировать свою активность. Занимались продуктивной деятельностью. Темы для творчества были следующими «Микробы», «Здоровая еда», «девочка играет в мяч» и т.д. Провели беседы с детьми по темам: «Что такое здоровое питание?», «Питание и здоровье», «Самые полезные продукты – овощи и фрукты», «Полезная и вредная еда», «Витамины я люблю- быть здоровым я хочу» с целью: дать детям представление о связи рациона питания, здоровья человека, закрепить у детей знания о полезных свойствах овощей и фруктов, витаминах, их пользе для здоровья. «Движение – это жизнь». Спортивные игры», «Чистота – залог здоровья!», «Здоровью надо помогать», «Соблюдай режим, он для здоровья необходим», «Береги глаза

смолоду», «Держи осанку!», «Если хочешь быть здоров - закаляйся», «Первая помощь при обморожении». Играли в дидактические игры «Полезно - вредно», «Что нам нужно для здоровья», «Да, нет», «Что можно есть на завтрак, обед, ужин», «Если кто-то заболел», «Закончи предложение». В ходе проведения дидактических игр систематизировали представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, закрепляли знания о предметах личной гигиены и их предназначении, закрепили у детей знания и умения по оказанию первой помощи, закрепили знания о полезной пище, о витаминах и их пользе для здоровья человека, о культуре питания. Совместно с физруком провели спортивное развлечение «День здоровья» С детьми много читали художественной литературы: К.И.Чуковский «Федорино горе», «Мойдодыр»; М. Грозовский «Распорядок дня»; С.Я. Маршак «Вот какой рассеянный...»; Т.Шорыгина «Зарядка и простуда», «Зачем соблюдать режим»; стихи Еремеевых «С чего начинается утро», «Для чего нужна зарядка», Месилова Вера Петровна «Цикл сказок для детей "Будьте все здоровы!" Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду», «Руки мой перед едой», «Водные процедуры», «Все делай вовремя дружок», «Одевайся по погоде»; С. Михалков "Грипп", «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки», «Про девочку, которая сама себя вылечила», «Прививка». Остер Г. «Петька –микроб» Ю. Тувима «Овощи». Знакомились с пословицами и поговорками по теме. Смотрели мультфильм и видео фильмы «Здоровье начинается дома», «Ёжик и здоровье», «Азбука здоровья», «Как здоровье, братец Лис»; «Мойдодыр»; «Королева Зубная щетка», «Планета вредных привычек», «Будь здоровье», «Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»: «Скажи микробам нет», «Кому нужна зарядка», «Экономия времени», «Личная гигиена», «Здорово быть здоровым», «Распорядок», «Дедушка и внучек», «Приходи на каток», «Самоделкин спортсмен», «Футбольные звезды», «Чемпион», «Шайбу».

Работа семьей. В раздевальном помещении группы постоянно обновляются консультации, рекомендации, папки-передвижки по укреплению здоровья детей, раздаются буклеты. Вся информация дублируется в WattSap, в группу родителей. 30 родителей ознакомлены с такими консультациями, как «Здоровый образ жизни Ваших детей», «Правильное питание – залог здоровья», «Памятка для родителей по организации питания ребенка дошкольного возраста», «Будь здоров», Прививка против гриппа», «Как передается грипп», «Медицинская маска» «Ваш персональный план профилактики гриппа», «Ротовирус», «Иммунитет. Как укрепить здоровье» Так же вывешиваются в приемной творческие работы детей по данной теме, была оформлена фотовыставка «Мы за здоровый образ жизни», с фото детей посещающих спортивные секции.

Думаю, что в результате такой работы нам удастся сформировать у детей элементарные представления о здоровом образе жизни, повысить интерес детей к физическим упражнениям и спорту.











