

«Формирование здорового образа жизни и правильного питания»

В последние годы проблема формирования представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) и правильном питании рассматривается на государственном уровне в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и, особенно, детей дошкольного возраста. На состояние здоровья человека влияет сложный комплекс факторов окружающей среды, и дети, в силу возрастных особенностей эндокринной, сердечно-сосудистой, иммунной, нервной и других систем, а также сниженных адаптационных возможностей, наиболее чувствительны к этому воздействию. В этих условиях проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников становится особенно актуальной. Сегодняшние дети - это будущее государства. В рамках государственной концепции сохранения здоровья детей большое внимание уделяется правильному и рациональному питанию и укреплению здоровья детей, и, прежде всего, формированию здорового образа жизни ребенка.

Согласно плану мероприятий о правильном питании и здоровом образе жизни в группе «Ромашки» были проведены мероприятия, направленные на укрепление здоровья детей, развитие двигательной культуры, приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни и правильному питанию.

Основная цель: пропаганда среди воспитанников ДОУ и их родителей приоритетов здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

Родителям было предложено изготовить вирусы и витамины совместно с детьми. Родители проявили творчество, смекалку, фантазию и приложили немало сил в их изготовлении. В результате получилась замечательная и познавательная выставка, которая некоторое время украшала холл нашего д/сада, где могли ее увидеть родители и дети других групп.

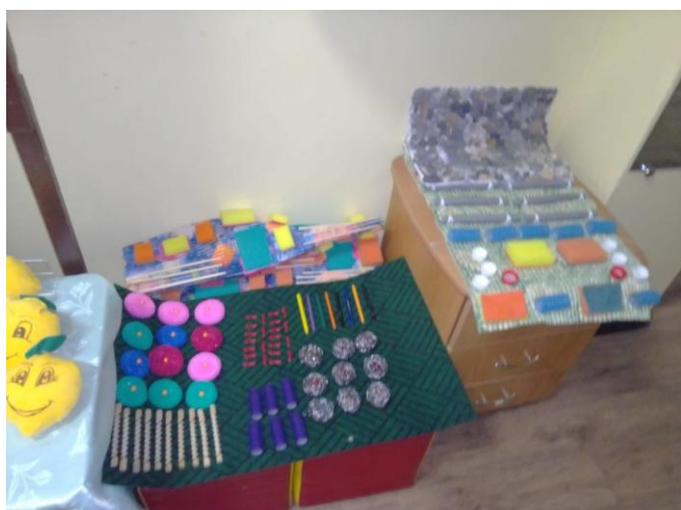


А также бабушка Полины Ш. рассказала детям историю о мальчике Коле, который не соблюдал правила гигиены, не следил за своим здоровьем. В результате подхватил вирусы и заболел, но Фея

Здоровья пришла ему на помощь и вылечила. Дети были не только слушателями, но и активными участниками, собеседниками этой истории.



Родителями были изготовлены различные массажные коврики, которые активно используются после дневного сна. Хожение по коврикам доставляет огромную радость, тем более, когда знаешь что их изготовили мои папа, мама.



С 21 по 25 октября 2019г. была запланирована тема недели «Части тела». На которой были поставлены следующие цели и задачи: развивать у детей знания о строении своего организма, о важном значении органов чувств. Продолжать формировать представления о своем организме, о различных органах и системах, их своеобразии и взаимодействии; познакомить со строением тела человека, с назначением и работой органов, показать важность правильного питания, необходимость и значение гигиенических процедур, формировать привычку заботиться о своем здоровье. Воспитывать привычку думать и заботиться о своём здоровье.

С детьми были проведены познавательные беседы: «Организм. Что это?», «Человек и его здоровье», «Какие продукты позволяют сохранять зубы здоровыми?», «Как работает пищеварительная система?», «Как устроен человек», «Как вырасти здоровым», «Личная гигиена», «Умывание», «Зачем нужна человеку голова? Что находится на голове? Зачем они нужны? Как за ними надо ухаживать?», «Мой замечательный нос», «Микробы».

Огромное значение имела сказкотерапия. В разделе «Учимся бережно относиться к своему здоровью» детям были рассказаны сказки, которые помогли им понять, как важно чистить зубы и не бояться стоматолога, избегать большое количество сладостей, беречь свой организм. Сказка научила бороться с болезнями при помощи смеха. В разделе «Прививаем полезные привычки» собраны сказки о гигиенических навыках и аккуратности. С помощью сказки и их героев, детям объяснялось, как правильно очищать нос, как мыть голову без страха, как без мучений складывать свои вещи и выполнять другие домашние дела.

С 25 по 29 ноября 2019г. была запланирована неделя «В здоровом теле – здоровый дух»

Цель: формирование навыков здорового образа жизни. Были поставлены образовательные, воспитательные, социальные задачи: закрепить у детей понятие о здоровье как главной ценности человеческой жизни; формировать у детей представление о здоровом образе жизни: правильном питании, закаливании, пребывании на свежем воздухе, соблюдении правил личной гигиены, о значении физических упражнений; учить детей активно участвовать в заботе о своем здоровье: знать и осознанно выполнять несложные приемы оздоровления (закаливание водой, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, витаминотерапия); прививать любовь к физическим упражнениям и подвижным играм на воздухе; воспитывать потребность быть здоровыми; формирование уважительного отношения к врачам.

Итогом недели стала выставка детских рисунков «Витамины против вирусов»



А также была выполнена коллективная работа в нетрадиционной форме «Дерево здоровья». В северных районах облепиха – это одно из самых лекарственных растений леса и сада. Облепиха богата витаминами. Отвары, сиропы, чай, варенье и другие продукты из этой ягоды повышают иммунитет, помогают защитить организм от простудных заболеваний.



Оформлена выставка работ детей и родителей «Овощи и фрукты, для здоровья нужны продукты»



Проведены беседы: «В здоровом теле – здоровый дух», «Сохрани свое здоровье сам», «Твое полезное утро», «Мой режим дня», «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит», «Для чего нужна зарядка», «Чистота – залог здоровья», «Полезные и вредные привычки».

С детьми играли в с/р игры «Магазин полезных продуктов», «Игрушки на приеме у врача», «Больница Айболита», «На зарядке», «Аптека».

Смотрели мультфильмы «Королева зубной щетки», «Будьте здоровы» «Маша и медведь», смешарики «Азбука здоровья», «Спортландия», «Старые знакомые».

Со 2 по 6 декабря 2019г. была запланирована тема «Здравствуй, Зимушка зима». Детей знакомили с зимними видами спорта, проводили беседы о безопасном поведении зимой, «Пришел мороз – береги ухо да нос».

Для родителей подготовлены консультации «Зимние прогулки и их значение», «Как сделать зимнюю прогулку с ребёнком безопасной и полезной», «Профилактика ОРЗ», «Почему нужно дышать носом», «Здоровье ребёнка в наших руках», «Ответственность родителей за безопасность на дороге», «Здоровая пища».

Вниманию родителей были предложены папки передвижки «Здоровый образ жизни», «Безопасность ребенка дома и на улице».

Памятки для родителей «По пожарной безопасности», «Безопасность ребенка в новогодние каникулы», «Как интересно провести новогодние праздники», «Профилактика гриппа».

Для детей были подобраны мультфильмы и презентации по ЗОЖ. «Наука для детей – Зачем организму витамины», «Смешарики – Азбука здоровья», «Фиксики - Витамины», «Истории Феи Витаминки», «Здоровье начинается дома», «Спортания» 1-2 серии, «Шуля и дядя Эник о здоровом образе жизни», «По всем правилам вместе с Хрюшей – Как быть здоровым – детям о правильном питании», «Опасное погружение» мульт-м для детей от 2 до 98 лет!





Значительное место отведено повышению психоэмоциональной устойчивости: элементы релаксации под музыку и звуки природы, обучение пониманию своего эмоционального состояния. Большая роль в работе отводится созданию информационной “Среды здоровья” (схемы, рисунки, стенды), которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование мировоззрения ребенка.

Не забываем про подвижные игры (проводятся ежедневно—как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Игры подбираем в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Также в нашей группе мы используем элементы спортивных игр; утреннюю гимнастику (традиционную, дыхательную, оздоровительную); двигательнo-оздоровительные физкультминутки (ежедневно).

А также, динамические паузы (проводятся во время занятий, 2-5 мин.) по мере утомляемости детей. Используются в качестве профилактики утомления. Включают в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других физических упражнений в зависимости от вида занятий.



Гимнастика пробуждения после дневного сна.



«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»
В.А.Сухомлинский.

Воспитатель группы «Ромашки» Дыгина Е.А.