

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - «Детский сад №90 «Надежда»

Выступление на родительском собрании

**«ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА».**

Разработали
воспитатели:
Н. В. Шлейнинг
Ю.А. Басакина

Барнаул 2020г.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Следует особо отметить отсутствие у детей очень важных психо-физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Вследствие этого, крайне важно, планировать работу так, чтобы бы происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном будет способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности семейного воспитания, наследственная предрасположенность, социальные условия и др.).

Задачи работы по формированию здорового образа жизни

дошкольников:

- ✓ формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья, о полезных и вредных привычках;
- ✓ привить необходимые санитарно-гигиенические навыки;
- ✓ воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть больше овощей, фруктов; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
- ✓ развивать умение заботиться о своем здоровье, здоровье близких;
- ✓ выработать навык правильной осанки;
- ✓ обогащать знания детей о физической культуре в целом.

Каждый ребенок должен понимать, как важно с детства избегать факторов риска для здоровья, выбрать стиль поведения, не наносящий ущерба физическому и психическому состоянию. Снижению риска развития хронических заболеваний способствует и изменение образа жизни родителей

(отказ от курения и алкоголя, употребление здоровой пищи, обогащенной витаминами, увеличение физической активности, общение с природой).

Работа по укреплению и профилактике заболеваний будет успешна лишь при активном взаимодействии родителей, детей и сотрудников дошкольных учреждений.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- занятия физкультурой, прогулки;
- рациональное сбалансированное питание, обогащенное природными витаминными комплексами, добавками, соблюдение правил личной гигиены; закаливание, создание условий для полноценного сна;
- организация периода адаптации к ДОУ, щадящего режима за счет сокращенного дня, увеличения времени пребывания на открытом воздухе в форме активных игр, использование общеукрепляющих средств;
- использование немедикаментозных методов профилактики (оптимизация условий воспитания и обучения, питания, физического воспитания, формирование навыков здорового образа жизни, применение фито- и аэро-терапии и др.);
- профилактические мероприятия в период сезонного повышения острой заболеваемости (кварцевание помещений раз в день, ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств, индивидуальная профилактика);
- организация летнего оздоровительного отдыха с максимальным пребыванием на улице и использованием природных источников здоровья (открытые водоемы, разнообразные циклические упражнения в облегченной одежде в оптимальном двигательном режиме и др.);
- формирование понятия "не вреди себе сам"

Правильная организация воспитательно-образовательной и оздоровительной работы предусматривает строгое соблюдение возрастного режима занятий, построение занятий с учетом динамики работоспособности детей, рациональное использование наглядных пособий, обязательное выполнение гигиенических и санитарных требований, предъявляемых к помещениям образовательных учреждений (режимы - световой, звуковой и воздушный, цветовое оформление).

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребенка, движениям принадлежит едва ли не основная роль. От степени физической активности во многом зависят развитие двигательных навыков, успешность усвоения информации, память, восприятие, эмоции и мышление. Применительно к детям особенно убедительно звучат слова французского врача Ж. Тиссо, сказанные им почти 200 лет назад: «Движение как таковое может по своему действию заменить

любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения».

При организации двигательной активности (ДА) детей, включая и занятия по физическому воспитанию, должны преобладать циклические, прежде всего беговые упражнения во всех видах ДА для тренировки и совершенствования общей выносливости - наиболее ценного оздоровительного качества. Способствуют оздоровлению детей подвижные игры, организованные в помещении в течение дня и на прогулках. Дети более заинтересованно относятся к выполнению упражнений с музыкальным сопровождением.

В режиме дня рекомендуется использовать физические нагрузки различной интенсивности. Нагрузки большой интенсивности должны занимать 10-15% от всего времени двигательной деятельности детей. Все физические упражнения проводятся в основном в режиме средней интенсивности. В первой половине дня рекомендуется шире использовать подвижные игры, элементы спортивных игр, пешеходные прогулки, экскурсии.

Рекомендуются прогулки по маршруту и экскурсии для старших детей 1-2 раза в неделю продолжительностью не более 30—40 минут. Длина пути для детей 4-5 лет - не более 1,5 км; для детей 6-7 лет - не более 1,5-2 км в один конец. После каждых 10-15 минут пути следует устраивать остановки для отдыха продолжительностью 5 минут, а на конечном пункте — привал на 20-30 минут.

Следующий фактор здорового образа жизни - закаливание. Практически всем известно изречение: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - переохлаждению и перегреву. Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья человека. Принципы реализации системы эффективного закаливания сводятся к использованию контрастных воздушных и водных ванн и контрастного душа. Именно эти методы способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции в течение всей жизни, начиная с раннего возраста.

Воздух — самый доступный закаливающий фактор. Способствуют закаливанию и циклические упражнения на открытом воздухе, хождение босиком, адекватная температурному режиму одежда детей. Ребенок, находящийся на открытом воздухе и не двигающийся какое-то время, должен

быть одет так, чтобы испытывать ощущения зябкости. Температура воздуха в помещениях для детей дошкольного возраста - 18-20°C.

При наличии чистого травяного покрытия или гладкого грунта дети могут принимать воздушные ванны и играть в подвижные игры босиком, что не только оказывает существенное закаливающее действие, но и является профилактикой плоскостопия.

На активную двигательную деятельность детей должно отводиться не менее 3,5-4 часов в день.

Физкультурно-оздоровительная деятельность включает в себя:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- музыкально - ритмические занятия (2 раза в неделю);
- прогулки с включением подвижных игр;
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов);
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика;
- оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);
- спортивные досуги, развлечения, (1 раз в месяц)

Кроме всего этого большое влияние на формирование ЗОЖ оказывают занятия по валеологии. (Валеологическая культура дошкольника - это осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья.)

Приобщение детей к здоровому образу жизни невозможно без деятельного участия родителей, поэтому одним из обязательных факторов успешного претворения в жизнь поставленных задач является взаимодействие с семьёй.

Формы работы с родителями:

- родительские собрания;
- беседы;
- наглядная информация для уголков здоровья и родительских уголков;
- открытые занятия;
- совместные спортивные мероприятия.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях на улице и дома, поэтому помимо всего прочего следует способствовать развитию у детей самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.