

Выступление по теме «Формирование ЗОЖ у старших дошкольников» (из опыта работы)

*Подготовила:
Воспитатель Храброва Г.В.*

Моя главная задача – организовать педагогический процесс, берегающий здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающий ценностные отношения к здоровью. У детей не только должны быть качественные знания но и сформированы сознательная установка на здоровый образ жизни, учу их жить в гармонии с собой и окружающим миром. Рядом с воспитателем и ребенком идут родители, которые помогают детям использовать полученные ими знания и умения в обыденной жизни. Для этого необходимо постоянно держать их в курсе того, что изучают дети. Одной из основных задач программы является сохранение и укрепление здоровья дошкольников, формирование у них привычки к здоровому образу жизни.

Начиная работу с детьми по формированию привычек к зож у детей, я поставила перед собой такие задачи:

1. Содействовать сохранению здоровья каждого дошкольника.
2. Показать многогранную природу здоровья.
3. Сформировать у дошкольников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.
4. Сформировать основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья.
5. Обеспечить детей необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.
6. Расширить и разнообразить взаимодействие детского сада и родителей в целях укрепления здоровья детей.

Воспитание и обучение провожу в игре. В свободной игровой деятельности через подражание и должны осуществляться воспитание здорового образа жизни и формирование здоровья.

В ходе предварительной работы с детьми я выяснила, что не у всех в полной мере сформированы навыки правильного поведения в различных жизненных ситуациях.

Чтобы сформировать у детей чувство ответственности за свое здоровье, научить их самим заботиться о нем, изменять свое поведение, я в своей работе подбираю эффективные формы и методы обучения.

В старшей группе я знакомя детей с тем, что такое здоровье, как устроено тело человека. В игровой форме мы вместе с детьми узнали, чем отличаются люди друг от друга (высокие, низкие, толстые, худые, старые, молодые, дети) и что общего у разных на вид людей (люди похожи друг на друга формой тела) .

Изучать организм мы начали с самого главного органа человека-сердца. Вот в какие игры мы играем по укреплению работы сердца. Например, «Выбери продукты, полезные для работы сердца». Дети нарисовали сердце.

В свободное время разучиваем пословицы и поговорки о здоровье: «От простой воды и мыла у микробов тают силы», «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу», «Береги платье снову, а здоровье смолоду», «Кто аккуратен, тот и людям приятен», «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что мне съесть».

Детям очень нравятся уроки Мойдодыра и Айболита, которые помогают им расти здоровыми. Дети любят, когда у нас проводится День здоровья, День улыбки.

Мы вспоминаем сказки, в которых герои были очень доверчивы и неосторожны: «Сказка о мертвой царевне», «Белоснежка и семь гномов», «Приключения Буратино».

Дети с удовольствием обыгрывают небольшие произведения, например, «Про девочку, которая плохо кушала».

В группе имеется пальчиковый театр, с помощью которого дети обыгрывают сценки, отражающие здоровый образ жизни.

Беседуя с детьми, я обращаю внимание на то, что следует заботиться не только о собственном здоровье, но и о здоровье окружающих. Например, когда чихаешь или кашляешь, надо прикрывать рот и нос платком.

На прогулках я организую с детьми шуточные игры: попрыгай, побегай, не сгибая колен; стань маленьким, низкого роста; стань большим; достань веточку на дереве и. т. д. Выполняя эти упражнения, ребенок понимает, зачем нужны руки, ноги, колени, локти, пальцы на руках и ногах.

При беседе задаю вопросы: - Что надо делать, чтобы укрепить свое сердце? (Закаляться, больше заниматься спортом, больше есть овощей и фруктов.) – Как ты заботишься о здоровье своих родных и близких? (Стараюсь не огорчать их, помогать по дому, никак не забочусь, иногда наношу вред их здоровью.)

Приобщая детей к зож, объясняю, что вокруг нас очень много лекарственных растений, которые помогают нам быть здоровыми. Играем в игру «Что где растет? ». Ведущий называет растение, а ребенок – место, где чаще оно встречается.

Поясняю детям, что лекарственные растения растут не только в лесу, на лугу. Но есть и комнатные лекарственные растения: алое, каланхое. Осенью дети с родителями едут в лес собирать грибы. В это время я знакоблю их с тем, какие грибы съедобные, а какие – несъедобные. Для закрепления провожу игру «Съедобное-несъедобное».

Невозможно воспитать ребенка словами, без личного примера: Нельзя говорить о добре, добрых поступках и в то же время быть сердитым и раздраженным; нельзя говорить о вреде тех или иных продуктов, а самому употреблять их в пищу.

Для этого проводим с родителями беседы, консультации на темы: «Режим дня», «Как воспитать ребенка здоровым», «Профилактика простудных заболеваний», и др.

Провожу консультации для родителей:

-Ребенок в алкогольной семье.

-Здоровье-главная ценность человеческой жизни.

Провела анкетирование для родителей.

1. Беседуете ли вы с ребенком о личной гигиене?
2. Обращаете ли вы внимание детей на опасные ситуации, которые могут подстергать ребенка?
3. Рассказываете ли вы ребенку о вреде алкоголя, курения?
4. Беседуете ли вы о ситуациях, когда ребенок может быть вежлив и общителен, а когда ему следует сразу прервать общение?
5. Интересуетесь ли вы с кем дружит ваш ребенок?
6. Занимаетесь ли вы дома закаливанием ребенка?
7. Сколько времени проводит ребенок у телевизора, компьютера?
8. Чем занимаетесь с ребенком в свободное время?

Если воспитатели и родители будут взаимодействовать, то мы сохраним молодое поколение здоровым.