

# Содержание понятия «ЗОЖ»

К сожалению, показатели состояния здоровья малышей XXI века значительно снижаются, увеличивается количество ребят с хроническими нарушениями и серьёзными отклонениями в развитии.

**В связи с этим образовательный вектор «Физическое развитие», с входящими в него компонентами «Здоровье» и «Физическая культура» являются ведущими в системе взаимодействия с дошкольниками.** В этом контексте преобладающим направлением оказывается воспитание привычки к ЗОЖ — освоение комплексных мер, нацеленных на сохранение здоровья, профилактику разного рода недугов, а также общее укрепление всего организма. В детском саду воспитание привычки к ЗОЖ у детей реализуется через все виды образовательной деятельности:

- непосредственно образовательную деятельность (занятия);
- внеучебную образовательную деятельность (проведение утренников, спортивных соревнований, в том числе и с участием родителей);
- образовательную деятельность при выполнении распорядка дня (на прогулках, при выполнении зарядки и пр.).

## Цели ЗОЖ в детском саду

Кроме заложенных в самом определении понятия «ЗОЖ» укрепления и сохранения здоровья, а также профилактики заболеваний, целями образовательной деятельности в этом векторе педагогического взаимодействия с детьми любого возраста является:

- формирование у ребят адекватного понимания здоровья и нездоровья, ценности тела человека;
- воспитание осознанного отношения и к своему здоровью, и к физическому благополучию людей вокруг;
- развитие навыка «понимать» свой организм, его нужды;
- воспитание потребности в духовно-нравственном и физическом совершенствовании;
- формирование культурно-гигиенических навыков — КГН (мыть руки перед едой, после улицы, умываться после сна и пр.);
- знакомство с ситуациями в быту, на улице, носящими потенциальную опасность для здоровья;
- создание базовых представлений об уходе за больными людьми (например, обеспечивать покой);
- обучение соблюдению техники безопасности в процессе занятий разными видами деятельности.

## Таблица: задачи занятий по ЗОЖ в разных возрастных группах

Группа	Задачи
Первая младшая группа (дети 1,5–3 лет)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дать представление о себе, как об отдельном человеке (к примеру, через сопоставление: есть мама, есть папа, а есть ты — вы разные, они взрослые, а ты маленький, они ходят на работу, а ты нет, они большие, а ты такой же, но у тебя всё меньше);</li> <li>• разъяснить правила выполнения физкультурных упражнений (не толкаться, слушать сигнал педагога, учиться выполнять движения слаженно);</li> <li>• познакомить с нормами поведения на улице (пересекать проезжую часть только на разрешающий сигнал светофора и только вместе со взрослым, внимательно смотреть под ноги и т. д.);</li> <li>• объяснить значение слова «нельзя» применительно для игр в групповой комнате;</li> <li>• воспитывать представления о средствах соблюдения правил гигиены (мыло нужно, чтобы мыть руки и умываться, полотенце, чтобы вытираться и пр.).</li> </ul>
Вторая младшая группа (дети 3–4 лет)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• продолжать начатую в первой младшей группе работу по ознакомлению с ПДД (двигаться по тротуару следует только с правой стороны, нужно избегать столкновений с прохожими и пр.);</li> <li>• согласовывать свои движения с действиями других малышей при выполнении упражнений;</li> <li>• осваивать навыки самообслуживания (самостоятельно расстегивать молнию на куртке, липучки на обуви, раздеваться и одеваться с минимальной помощью взрослого);</li> <li>• объяснить, чем могут быть опасны бытовые приборы (например, электроприборы несут потенциальную угрозу возгорания и т. д.);</li> <li>• воспитывать правила поведения за столом (к примеру, учиться пользоваться салфеткой);</li> <li>• формировать КГН (разъяснить важность гигиенических процедур — умывания, купания и пр.).</li> </ul>
Средняя группа (дети 4–5 лет)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомить со способами выражения физических состояний через жесты и мимику (например, когда больно, человек сжимает губы и т. п.);</li> <li>• продолжать учиться понимать своё тело (одеваться тепло в холодную погоду);</li> <li>• закрепить информацию о себе (имя, возраст);</li> <li>• сформировать представление о функциях и строении органов тела (например, сердца, желудка);</li> <li>• продолжать осваивать навыки самообслуживания (застегивать и расстегивать пуговицы, снимать одежду, надевать её, аккуратно складывать вещи в шкафчик и т. д.);</li> <li>• ознакомить с профилактическими мерами сохранения здоровья (закаливанием, самомассажем, дыхательными упражнениями и пр.);</li> <li>• рассказать о мерах первой помощи при травмах (обеспечить покой и неподвижность), и при сильном переохлаждении (к примеру, растереть замёрзшую часть тела шерстяным шарфом);</li> <li>• продолжать знакомство с ПДД;</li> <li>• учиться устанавливать связь привычки к ЗОЖ и состоянием организма (к примеру, «я умываюсь, значит, кожа дышит, не засорится» и пр.);</li> <li>• дать представление о микробах, а также способах защититься и защитить от них (принимать витамины, прикрывать рот при чихании, кашле);</li> <li>• осваивать правила пользования ложкой, вилкой за столом;</li> <li>• отрабатывать навык самостоятельного умывания, мытья рук;</li> <li>• воспитывать навык вежливого обращения за помощью к взрослому или сверстнику.</li> </ul>

<p>Старшая группа (дети 5–6 лет)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сформировать общее понимание стадий развития человека (младенческий возраст, дошкольник, школьник, мама/папа, бабушка/дедушка), а также по чертам лица и телосложению отличать людей по полу и возрасту;</li> <li>• учиться осознанному отношению к важности правильного функционирования органов (например, скелет даёт возможность ходить, сидеть, двигаться);</li> <li>• соблюдать важные правила ЗОЖ по отношению к работе внутренних органов (33 раза пережёвывать кусочки пищи нужно для желудка и кишечника, много гулять нужно для лёгких и т. д.);</li> <li>• ознакомить с понятиями «полезная пища» и «вредные продукты питания»;</li> <li>• продолжать знакомство и практическое освоение некоторых видов закаливания (к примеру, умывание прохладной водой, организации сна при открытой форточке);</li> <li>• разъяснить опасность передвижения по тонкому льду, употребления в пищу незнакомых ягод, заигрывания с бродячими кошками и собаками, а также правила поведения с незнакомыми людьми или если потерялся на улице;</li> <li>• закрепить правила безопасного поведения в быту (нельзя прятаться, если загорелся дом, включать газ или электроприборы и пр.);</li> <li>• познакомить с телефонами экстренных служб;</li> <li>• воспитывать систему представлений о культуре быта (в доме должно быть чисто, одежду и обувь следует регулярно стирать и чистить);</li> <li>• отрабатывать навыки самообслуживания (быстро и без помощи взрослого одеваться, раздеваться, устранять неполадки внешнего вида — застёгивать пуговицы, молнии и пр., убирать посуду со стола после еды).</li> </ul>
<p>Подготовительная группа (дети 6–7 лет)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитывать положительное восприятие своего образа (имени, внешности);</li> <li>• учиться называть себя, знать имена и места работы родителей;</li> <li>• систематизировать представления о чувствах и настроениях человека;</li> <li>• формировать навык определения причинно-следственных связей между ситуациями и признаками нездоровья (например, по картинкам определить, почему персонажи оказались в том или ином состоянии — с травмами из-за нарушений правил поведения на льду, с ожогами из-за несоблюдения правил обращения с огнём и пр.);</li> <li>• обобщить представления о правильном питании;</li> <li>• учиться контролировать процесс и качество умывания, мытья ног, рук, соблюдения правил поведения за столом.</li> </ul>

## Таблица: примеры формулировок тем по ЗОЖ в детском саду

Группа	Дата	Тема	Цели
Первая младшая группа	Декабрь	«Научим Зайку чистить зубки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дать элементарные представления детям о зубах, о правилах ухода за ними;</li> <li>• формировать культурно-гигиенические навыки.</li> </ul>
Вторая младшая	Декабрь	«Тело человека»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• познакомить детей с частями тела, рассказать об органах чувств;</li> <li>• упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.</li> </ul>
Средняя группа	Март	«Кто нас лечит. Экскурсия в поликлинику»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• продолжать знакомить детей с трудом взрослых в поликлинике;</li> <li>• обратить внимание на трудовые действия;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• расширять словарный запас детей (врач, больные, медсестра и т.д.).</li> </ul>
Старшая группа	Октябрь	«Режим дня. Чтоб здоровье было в порядке, дружно делаем зарядку»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой;</li> <li>• формировать привычку здорового образа жизни у детей;</li> <li>• воспитание положительного отношения к режиму дня и к утренней гимнастике.</li> </ul>
	Май	«Правильное питание. Каша — пища наша»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассказать о каше, её значении для человека;</li> <li>• знакомить детей с понятием «здоровая пища»;</li> <li>• формировать у детей представление о каше, как обязательном компоненте меню;</li> <li>• дать представление о крупах — рисе и гречихе;</li> <li>• дать представление о важности утреннего приёма пищи — завтраке, убеждать о наиболее подходящих блюдах для завтрака, о полезных для здоровья свойствах круп;</li> <li>• закрепить знания детей о каше, как основном компоненте меню, учить определять каши по вкусу и внешнему виду.</li> </ul>
Подготовительная группа	Сентябрь	«Что помогает мне быть здоровым»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников здоровья»;</li> <li>• дать представление о вредных привычках;</li> <li>• воспитывать ЗОЖ.</li> </ul>

