

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
Кочковский детский сад «Солнышко»
Кочковского района Новосибирской области

Утверждаю
Заведующая МКДОУ
И.М.Абалымова

И.М.Абалымова



Консультация для педагогов ДОУ
«Что такое ЗОЖ?»

Составила: инструктор по физической культуре
Чурилова Ирина Александровна

Кочки 2023г.

Консультация для педагогов ДОУ «Что такое ЗОЖ?»

Цель: закрепление знаний педагогов о главных составляющих здорового образа жизни.

"В здоровом теле - здоровый дух" - так гласит древняя, известная всем поговорка, которая широко раскрывает нам ценность здоровья человека. Ведь даже наше духовное состояние и развитие напрямую зависит от физического состояния нашего организма. Здоровый, бодрый и энергичный человек, как правило, практически всегда пребывает в хорошем настроении и чувствует себя счастливым.

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский.

В настоящее время в России сложилась, крайне отрицательная демографическая ситуация, когда каждое поколение родившихся по численности меньше поколения своих родителей и не может восполнить убыли населения. Это говорит о социальной катастрофе, связанной, прежде всего, с национальной безопасностью и состоянием здоровья будущего поколения. Поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. От чего зависит здоровье ребенка?

Здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% — от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% — от деятельности системы здравоохранения, а на 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам. Большинство людей не могут в полной мере оценить возможности, которые открывает здоровый образ жизни. Тому есть вполне очевидная причина: банальное недопонимание его основ и принципов, которые закладываются с детства. Поэтому крайне важно как можно раньше донести до ребёнка простую истину о том, что ЗОЖ – это не запреты и ограничения, а основа хорошего самочувствия, полноценной жизни и крепкого здоровья. Однако прежде стоит самим разобраться, что же скрывается за этим понятием. Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшения здоровья. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении направлена на сохранение и укрепление здоровья. Где основой являются еженедельная познавательная, интегративная и физкультурная НОД (нетрадиционная образовательная деятельность), партнёрская совместная деятельность педагога и ребёнка в течение дня. Целью оздоровительной работы в дошкольном учреждении является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих.

(Что такое ЗОЖ?) Основные компоненты ЗОЖ: правильное питание, соблюдение режима, оптимальный двигательный режим, полноценный сон, здоровая гигиеническая среда, благоприятная психологическая атмосфера, закаливание.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка; она включает в себя результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому детский сад и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.

Давайте более подробно поговорим об некоторых компонентах здорового образа жизни:

Правильное питание (3 слайд)

Важнейшей задачей взрослых является формирование у детей определенных знаний в области питания, что в дальнейшем поможет сохранить здоровье ребенка. В целях преумножения и сохранения здоровья ребенка наиважнейшей задачей взрослых является формирование у него определенных знаний в области питания. Педагоги и родители закладывают основу правильного питания детей, которое тесно связано с культурой поведения детей за столом. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям надо рекомендовать придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении. Воспитатели и родители должны научить детей культурно-гигиеническим навыкам, правильному поведению за столом. Важно обращать внимание на осанку ребенка при приеме пищи, на культуру принятия пищи, культурно-гигиенические правила, связанные с приемом пищи. Важно, чтобы во время еды педагоги и обслуживающий персонал были спокойны, несуетливы, всегда поддерживали хорошее настроение у детей. Например, использовать следующие фразы: «Как вкусно пахнут котлеты!», «Как сегодня красиво подано блюдо!», «Какой вкусный суп!» Сервировка стола, приятный запах и внешний вид поданного блюда, вызывают аппетит у детей. Во время приема пищи может звучать приятная негромкая музыка. Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям

Соблюдение режима дня. (4 слайд)

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. При нарушении режима дня ребенок быстро устает, становится рассеянным, ничего не успевает, появляются головные боли, снижается настроение.

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинакова. Их подъем отмечается 8-12 ч и 16-18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на время от 14-16 ч. Неслучайно, поэтому, занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Соблюдение гигиенических требований и рационального режима дня детьми в дошкольных учреждениях способствует укреплению и улучшению состояния их здоровья, а также повышению эффективности учебной и воспитательной деятельности.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность.

Здоровая гигиеническая среда (5 слайд)

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Важно, чтобы ребенок усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Приучать ребёнка к тому, что у него есть своя расчёска, своя постель, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Обучение организовывать не только на занятиях, но и в повседневной жизни, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме. Необходимо уделить серьезное внимание культурно-гигиеническим навыкам, сформировать привычки правильного умывания, вытирания, ухаживания за полостью рта, пользования носовым платком, правильного поведения при кашле и чихании. Но без помощи и сотрудничества с родителями мы не сможем прийти к желаемому результату.

Оптимальный двигательный режим (6 слайд)

Необходимо чтобы дети имели возможность систематически двигаться. Для этого нужно способствовать развитию основных двигательных качеств, поддерживать в течение всего дня работоспособность на высоком уровне. Однако нужно учитывать, что здоровый образ жизни дошкольников предполагает чередование активных и спокойных игр, так что разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом должен быть сохранен.

Формами организации оздоровительной работы являются: самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательнo-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, прогулки, спортивные праздники.

Закаливание (7 слайд)

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

Основные факторы закаливания – солнце, воздух и вода. Принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям. Самые доступные виды закаливания: больше прогулок на свежем воздухе, регулярное проветривание комнаты, сон при открытой форточке.

Существуют несколько обязательных правил:

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции. Закаливание нельзя проводить как бы впрок. Если закаливающиеся процедуры прекращаются (обычно в холодное время года), то сопротивляемость организма снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их. *(например: хождение босиком по полу, по ковру, по резиновому коврику с шипованным рифлением; ножные ванны с постепенным снижением температуры воды)*

Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы.

В-третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.

Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей.

Благоприятная психологическая атмосфера (8 слайд)

Одним из главных условий полноценного развития личности ребенка является его эмоциональное благополучие, которое в условиях детского сада во многом зависит от способности воспитателя создать в группе благоприятный климат. Замечено, что в группах даже самых маленьких детей, где педагоги уделяют особое внимание налаживанию положительных взаимоотношений между детьми и созданию благоприятной эмоциональной атмосферы, малыши жизнерадостны,

мало ссорятся, умеют играть рядом. Кроме того, благоприятная атмосфера в группе является одним из важнейших факторов хорошего протекания адаптационного периода.

В условиях детского сада благоприятный климат в группе проявляется в хорошем настроении детей в течение всего дня, доброжелательности по отношению к сверстникам и взрослым, способности детей занять себя интересным делом, отсутствии давления и манипулирования детьми со стороны взрослых, высокой степени эмоциональной включенности, взаимопомощи, сопереживания и др.

Воспитатель оказывает весьма существенное влияние на эмоционально благоприятную атмосферу в группе. Фактически именно он создаёт определённый климат в группе.

Соблюдение гигиенических требований и рационального режима дня детьми в дошкольных учреждениях способствует укреплению и улучшению состояния их здоровья, а также повышению эффективности учебной и воспитательной деятельности.

Уважаемые коллеги! А теперь практическая часть. Предлагаю Вам поделиться на две команды и отгадать кроссворд необычным способом. Перед вами две «координационные» лестницы, каждый из вас получает карточку с заданием, каким способом преодолеть путь по лестнице к кроссворду. Выполнив задание по карточке, вы отгадываете слово в кроссворде (на мольберте) и возвращаетесь к команде, передав эстафету касанием плеча рукой. *(выполняют задание)*



В завершении нашей встречи, я хочу подарить вам памятки с золотыми правилами здоровьесбережения. Пусть они всегда будут у вас под рукой и служат помощниками в сохранении здоровья!

Десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!