

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 13»  
г. Галич Костромской области

Морозова Елена Николаевна,  
педагог дополнительного образования

### **Педагогический совет**

**«Повышение профессиональной компетентности педагогов ДООУ в области организации образовательного процесса в соответствии с ФГОС ДО. Охрана жизни и укрепление здоровья детей, обеспечение условий для формирования здорового образа жизни.»**

**Тема выступления:**

**«Обеспечение условий для формирования здорового образа жизни детей в процессе изодейтельности»**

Как безжалостно порой человек относится к своему организму, загружая его стрессами, неумеренным питанием, чрезмерными нагрузками. С ранних лет нам твердят о том, что тело – это помощник человека в обеспечении его самого материальными благами. Тело нужно тренировать, загружать работой, учить выполнять максимально возможное количество движений, помогающих в достижении цели. И редко-редко, когда среди этих авангардных призывов звучало понятие "любить своё тело, быть с ним в содружестве, помогать ему в сохранении здоровья и молодости". Чтобы что-то любить, надо это знать. И чтобы помочь разобраться в основах здорового образа жизни, его принципах и составляющих, я решила в своей работе уделить этому вопросу внимание.

Ухудшение здоровья детей связано, прежде всего, с экологическим и социально-экономическим кризисом в стране. Важная роль принадлежит организации учебного процесса, учебной нагрузке. Приведение этих условий в соответствии с санитарными нормами и правилами абсолютно необходимо. Однако педагогический аспект решения этой проблемы не может ограничиваться только созданием экологической комфортности образовательной среды. Непременным условием также является обеспечение определённого уровня валеологической грамотности обучающихся, формирующей культуру здоровья и здорового образа жизни.

Но, пожалуй, основным источником психологического, психического, а затем и физического здоровья детей является применение лично-ориентированного, индивидуального подхода к обучению детей.

**А что такое ЗОЖ?**

**Здоровый образ жизни и его принципы.**

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. В основе здорового образа жизни лежат как биологические, так и социальные принципы. Образ жизни должен меняться с возрастом, он должен быть обеспечен энергетически, предполагать укрепление здоровья, иметь свой распорядок и ритм.

В биологических принципах ЗОЖ необходимо отметить: питание, солнечный свет, тепло, двигательная активность, уединение и даже игры (преимущественно в детстве).

Но человек велик и разумен. Он живет в обществе (в социуме) и для его образа жизни недостаточно одних биологических принципов.

**К социальным принципам здорового образа жизни относятся:**

- эстетичность;
- нравственность;
- присутствие волевого начала;
- способность к самоограничению.

**Эстетика ЗОЖ.**

Эстетика (от греческого чувствующий, чувственный) – это наука о прекрасном.

Эстетическое воспитание – это высшая форма человеческого воспитания, в основе которого лежит искусство, понятие о красоте.

**Нравственность ЗОЖ.**

Нравственность – это особая форма индивидуального сознания, определяющая принципы межличностных отношений, один из основных способов регулирования действия человека в обществе.

Присутствие волевого начала и способность к самоограничению говорят сами за себя.

**Здоровый образ жизни и его составляющие.**

По современным представлениям в ЗОЖ входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголизм, наркотики);
- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Детский сад должен способствовать воспитанию привычек, а затем и потребности в здоровом образе жизни.



**Воспитание культуры поведения:**

- Гигиена тела, рук (после работы использование бумажных салфеток, влажных салфеток, мытьё рук);
- Культура питания;
- Культура общения;
- Воспитание нравственности;

- Умение справедливо оценить свои поступки и поступки сверстников.

### **Физическая культура и спорт:**

- Физкультурные досуги, развлечения, интегрированные НОД;
- Дни здоровья;
- Занятия в спортивных секциях;
- Участие в конкурсах, соревнованиях, знакомство с известными видами спорта.



### **Работа с родителями:**

- Совместная систематическая работа ОУ и семьи;
- Организация выставок поделок и рисунков о здоровом образе жизни;
- Физкультурные праздники;
- Родительские собрания, беседы, лекции;
- Дни открытых дверей, полная информация о развитии ребёнка;
- Консультационные встречи (помощь специалистов: педагога дополнительного образования, психолога, учителя-логопеда, инструктора по физической культуре, воспитателей).

### **Внедрение новых технологий:**

- Использование новых методик по физическому воспитанию;
- Применение безопасных методик традиционного и нетрадиционного рисования.

### **Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия:**

- Комплексное закаливание (солнечные ванны, водные процедуры, воздушные ванны);
- Укрепляющая фитотерапия;
- Контроль часто болеющих детей;
- Физиолечение – тубус-кварц, ингалятор, УФО;
- Пальчиковые игры;
- Комплексные упражнения на осанку;
- Физкультминутки.



### **Учебно-воспитательная работа:**

1. Через обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ):

- Профилактическим методикам, например, оздоровительная гимнастика (пальчиковая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости и др.), самомассаж;
- Простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи (при порезах, ссадинах, ожогах, укусах и т.д.);
- Привитие детям элементарных навыков (например: мытьё рук, использование носового платка при чихании, кашле и т.д.).

2. Через здоровьесберегающие технологии процесса обучения и развития:

- Физкультминутки во время изодеятельности;
- Проветривание и влажная уборка помещений;
- Ароматерапия, витаминотерапия;
- Функциональная музыка.

3. Специально организованная двигательная активность ребёнка: занятия оздоровительной физкультурой,



подвижные игры, своевременное развитие основ двигательных навыков и др.

4. Реабилитационные мероприятия, проводимые после проведённой диагностики состояния физического и психологического здоровья детей: фитотерапия, ингаляция, ЛФК, массаж, психогимнастика, тренинги. Массовые оздоровительные мероприятия: спортивные оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу (пленер), экскурсии.



#### **Оздоровительные мероприятия:**

- Строгое соблюдение норм СанПиНа;
- Физиопроцедуры (тубус-кварц), ингаляции;
- Профилактика нарушений зрения у детей – гимнастика для глаз;
- Соблюдение мероприятий по улучшению адаптационного периода;
- Витаминизация.

Педагогике оздоровления присущ ряд отличительных черт:

В её основе лежат представления о здоровом ребёнке, который является не только идеальным эталоном, но и практически достижимой нормой детского развития. Здоровый ребёнок и педагог рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.

Оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей. Ключевым системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми является индивидуально-дифференцированный подход.

Здоровый образ жизни, под которым подразумевается, с одной стороны, формирование знаний о средствах и методах диагностики, сохранения и укрепления здоровья, с другой – организация здорового образа жизни (репродуктивной и воспитывающей среды) как отдельного индивидуума, так и общества в целом.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения с людьми, природой, наконец, самим собой.

Так будьте здоровы и всегда помните слова Сократа: "Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто".

Дата: 27.11.2020г.