Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы

Гимназия №1476

**Тема: «Бережем свое здоровье».**

( выступление на педсовете)

Подготовила и провела воспитатель:

Абкарова Т.Р.

Москва 2014

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья детей. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и к окружающим. В этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию культуры здорового образа жизни, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

**Проблемы:**

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного возраста.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространение алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи.

Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства – наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об образе жизни.

**Цели:**

-расширять и закреплять представление детей о пользе для здоровья овощей, о сборе урожая и использовании в пищу различных частей огородных растений;

-формировать представления о значении санитарно-гигиенических процедур для здоровья человека;

-формировать представления дошкольников о здоровье и болезненном состоянии человека; раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных несоблюдением санитарно-гигиенических правил;

-формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, приобщать детей к спорту;

-формировать у детей представления об особенностях жизни в большом городе; о факторах окружающей среды, оказывающих особое влияние на здоровье человека;

-формировать у дошкольников осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье.

**Задачи:**

-охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность;

-объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной оздоровительной работы;

-формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью;

-воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры;

-развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость и др.), приобщать детей к спорту;

-способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта;

-усвоить правила питания и закрепить представление о пользе овощей и фруктов;

-закреплять представления о влиянии природных факторов окружающей среды на здоровье.

**Участники:**

1.воспитатели;

2.родители;

3.медработник.

**Предполагаемый результат:**

1.Овладение детьми навыками ЗОЖ;

2.Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном учреждении заболеваний;

3.Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода;

4.Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников;

5.Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

**Сентябрь**

**«Питание и здоровье»**

Познакомить с полезными продуктами – овощами и фруктами (лук, капуста, яблоко, груша, зелень и др.).

Рассказать детям о пользе для человека овощей и фруктов. Объяснить, что организму требуется пища, богатая витаминами, которых много во фруктах, овощах, зеленом луке и т.д.; познакомить с витаминами, их значением.

Диагностика направлена на выяснение элементарных представлений детей о здоровье и ЗОЖ.

1.Беседа: овощи и фрукты - полезные продукты.

2.Советы доктора Здоровая Пища. 3.Пальчиковые игры.

4.Игры: «Что разрушает здоровье, что укрепляет?», «Сделай правильный выбор», «Отгадай-ка», «Угадай витамин», «Назови полезный продукт», Витаминное угощение.

5.Русская народная сказка «Репка».

6. Чтение стихотворений «Про девочку, которая плохо кушала», «Робин-Бобин»

7.Загадки: про лук, морковь, капусту, грушу, огурец и др.

8.Занятие «Растения вокруг нас. Овощи».

9.Дидактические игры: «Витамины - это таблетки, которые растут на ветке», «Узнай на вкус», «Наполни баночку витаминами».

**Октябрь**

Закрепить представление о пользе употребления овощей и фруктов.

Ознакомить с правилами питания.

Продолжать знакомить с полезными продуктами

1.Аппликация на тему: «Осенний урожай».

2.Раскрашиваем продукты, полезные для здоровья.

3.Учим золотые правила питания: а) не переедать; б) есть в одно и то же время простую свежеприготовленную пищу; в) тщательно пережевывать, не глотать; г) перед приемом пищи сделать 5-6 дыхательных упражнений.

4.Игра-демонстрация «Питание-дело серьезное».

5. Обсуждение с детьми «Законов питания».

6.Практическая часть занятия «Посадка лука».

7.Беседы с родителями.

**Ноябрь**

**«Чистота и здоровье»**

Гигиена тела:

уход за руками, лицом, ушами.

Рассказать о значении для здоровья санитарно-гигиенических процедурах. Рассказать о микробах.

Рассказать о роли зубов в переработке пищи. Значение здоровья зубов для здоровья всего организма. Уход за зубами и полостью рта.

Закрепить представление о важности для здоровья санитарно-гигиенических процедур.

Продолжать знакомить с санитарно-гигиеническими процедурами.

1.Беседа - как правильно мыть руки и лицо. Заучивание слов: Я здоровье сберегу, сам себе я помогу! От простой воды и мыла у микробов тают силы.

2.Загадки про брови, глаза, нос, зубы, язык, руки, пальцы.

3.Оздоровительная минутка - самомассаж ушей.

5.Советы - как сберечь органы слуха.

6.Досуг «Осторожно микробы!»

7. «Сказка о микробах».

8.Игры: «Угадай-ка», «Найди правильный ответ».

9.Чтение стихотворений «Как у нашей Любы…», «Мойдодыр» , «Девочка чумазая», «Про мимозу».

10.Беседа: «Зачем человеку зубная щетка?»

11. Практикум «Чистка зубов»

12. Занятие на тему: «Учимся чистоте, аккуратности и опрятности».

14.Рекамендации родителям.

15. Дидактические игры: «Да и нет», «Кто у нас красивый», «Угадай, кто позвал».

**Декабрь-**

**Январь**

**«Здоровье и болезнь»**

Рассказать детям о здоровье и болезненном состоянии человека; раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных несоблюдением санитарно-гигиенических правил. Напомнить детям о микробах и среде их обитания. Рассказать о микробах, как причина некоторых заболеваний.

Закреплять представления о признаках здоровья и болезни.

Закрепить навыки правильного мытья рук используя игровые ситуации.

1.Беседы по теме.

2.Игры: «Наденем белые перчатки», «Ладошки скрипят- спасибо говорят», «Скорая помощь».

3.Стихи: «Грипп», «Животик», «Аллергия», «Насморк», «Ангина», «Горло», «Айболит», «Ветрянка», «Простуда», «Тетка Хандра», «Врач по имени Пчела», «У жирафа ангина».

4.Дидактические игры: «Назови предметы», «Доктора природы», «Вопросы-ответы».

5. Экспериментирование «Растаявший снег».

6. Раскраски «Побеждай микробы, играя!».

7. Зарядка «Чтобы нам не болеть».

8.Загадки про микробы.

9.Консультации родителей о профилактики заболеваний.

**Февраль -**

**Март**

**«Физкультура и здоровье»**

Рассказать о пользе физической подвижности.

Формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений.

Закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.

Продолжать заниматься физическими упражнениями и спортом.

1.Беседа по теме.

2.Утренняя гимнастика.

3.Оздоровительный бег.

4.Физкультминутки: «Жираф», «Осьминог», «Птица», «Обезьяна», «Лошадь», «Аист», «Кошка».

5.Тематическое занятие: «Поиграй со мной дружок».

6.Пальчиковая гимнастика: «Дом», «Гости», «Горшок», «Комар», «Котик», «Апельсин».

7.Сюжетно-игравое занятие: «Путешествие в лес».

8.Интегрированное занятие: «Музыкальное путешествие».

9.Игры: «Несколько секретов о самом себе», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Делаем зарядку».

10. Упражнения: «Потягушечки», «Жираф», «Ветряная мельница», «Что стоишь качаясь, тонкая рябина…», «Ванька-встанька», «Прыжок-хлопок», «Гора» (для осанки).

11.Праздник посвященный физкультуре.

12.Проведение родительского собрания.

13.Спортивные развлечения. «Мы растем сильными и смелыми», «Зимние радости», «Кто быстрее?».

**Апрель-**

**Май**

**«Здоровье и окружающий мир»**

Особенности жизни в большом городе.

Рассказать о факторах угрозы здоровью (шум, загрязнение окружающей среды, интенсивные транспортные потоки, много людей).

Формировать представление детей о факторах окружающей среды большого города, оказывающих влияние на здоровье человека.

Закреплять представления о влиянии природных факторов окружающей среды на здоровье.

Продолжать знакомит детей с другими источниками загрязнений в городе.

Предложить детям рассмотреть кустарники, растущие вдоль забора на территории детского сада. Рассказать о намеренной посадке растений и о защитных функциях ( защита от пыли, шума, палящего солнца).

Расширить и закрепить представление о значении растений для жизни человека.

Продолжать знакомить детей с растениями.

Повторение и закрепление пройденного материала о Здоровом образе жизни.

**Подведение итогов**

1.Беседы по теме.

2.Дать задание родителям - во время прогулки понаблюдать за движением транспорта на улице. Обратить внимание на загрязненность зеленых насаждений вблизи дорог.

3.Проделать опыт с детьми - показать им прозрачный контейнер с ватными дисками, которые дети принесли после наблюдения за состоянием зеленых насаждений вблизи дорог.

4.Коллективные детские рисунки, на которых по следам наблюдения отражено состояние зеленых насаждений вблизи дорог и автомобильных стоянок.

5.Беседа «Растения в городе».

6. Игра «Холодно -жарко».

7.Кукольное представление «Где Тимошка здоровье искал», «Как природа нам помогает здоровыми быть».

8.Дидактические игры: «Группировка предметов», «Как вырасти здоровым?», «Различия и сходство предметов», «Что изменилось?», «Назови по порядку», «Разложи по порядку», «Что сначала, что потом», «Городок здоровья».

9.Стихи про растения.

10.Загадки о растениях.

11. Выставка детских работ по изобразительной деятельности «Здоровый образ жизни».

В завершении своей работы мной было проведено исследование индивидуально с каждым ребенком и их родителями виде бесед, диагностических заданий и наблюдений.

**Исследования показали:**

1.Дети овладели навыками здорового образа жизни;

2. Повысилась сопротивляемость детского организма к простудным заболеваниям;

3.Улучшились соматические показатели здоровья и показателей физической подготовленности;

4. У трех воспитанников снят диагноз — часто болеющий ребёнок;

5. Развиты умения предвидеть возможные опасности для своего здоровья;

6. Повысилась заинтересованность работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников;

7. Повысилось внимание дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

Предлагаю, для повышения уровня знаний педагогов о здоровье и ЗОЖ в методическом кабинете детского сада создать подборку книг и материалов по санитарно-гигиеническим, экологическим, социальным, педагогическим аспектам ЗОЖ, а также продолжить формирование у дошкольников представление о ЗОЖ, повысить эффективность воспитательно-образовательной работы с целью повышения уровня знаний родителей о ЗОЖ ( консультации, практические занятия, наглядная агитация , открытые Дни здоровья).

Литература: Т.А. Шорыгина «О здоровье ». Методическое пособие.

К.Ю. Белая «Я и моя безопасность».

Н.С. Голицына «ОБЖ» . Система работы.

И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников 2-7 лет.

М.Ю. Картушина « Зеленый огонек здоровья».

Программа оздоровления дошкольников.

Л.Ф. Тихомирова «Уроки здоровья для детей».

К. Нефедова «Бытовые электроприборы».

Л.В. Максимчук « Что должен знать дошкольник о пожарной безопасности».