|  |
| --- |
| ****МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ****  ****ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №14**** ****"Воспитание здорового образа жизни у старших дошкольников"**** ****Из опыта работы воспитателя Карнаух Натальи Витальевны**** ****МДОУ детского сада №14****  http://detsad462.narod2.ru/konferentsii/litovchenko/Slaid1.jpg?rand=16646926345751  http://detsad462.narod2.ru/konferentsii/litovchenko/Slaid2.jpg?rand=109293658945777  **Здоровый образ жизни - не лозунг,  а жизненная необходимость.**  **http://detsad462.narod2.ru/konferentsii/litovchenko/Slaid3.jpg?rand=36084155523365**  **В Уставе Всероссийской организации  здравоохранения отмечается:  здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного и духовного благополучия.**  **В Концепции охраны здоровья детей РФ  предусматривается**:   * укрепление института семьи и улучшение положения детей в среде биологических родителей; * улучшение качества показателей состояния здоровья детей; * формирование у детей и их родителей основ ЗОЖ.   **Задачи Здорового Образа жизни**   1. Укрепление здоровья и своевременная коррекция имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка, духовное развитие 2. Оказание помощи семье в воспитании у детей ЗОЖ. 3. Подготовка детей к жизни в социуме.   http://detsad462.narod2.ru/konferentsii/litovchenko/Slaid6.jpg?rand=108940455845661  **Основные компоненты  ЗОЖ**   * Правильное питание * Сохранение стабильного психоэмоционального состояния * Рациональная двигательная активность и закаливание организма * Разные аспекты сохранения здоровья и тела: его укрепление, развитие и совершенствование   **Эмоциональное развитие**  Формирование эмоциональной культуры – это проявление всех эмоций: радость, гнев, печаль, злость, страх, испуг, удивление. Удивление – основная эмоция, с которой начинается познание.  Важно эмоцию удивления не гасить, а использовать для развития. Даже, если в старости человек удивляется, у него – молодая душа. Положительные эмоции в любом возрасте выступают залогом психического здоровья  http://detsad462.narod2.ru/konferentsii/litovchenko/Slaid8.jpg?rand=83941333033690  Если ребёнок не стыдится, не удивляется, то он растёт эмоционально, у него не сформированы эмоции, он не умеет сопереживать – психически болен.  Поэтому, начиная с младшей группы, большее внимание уделяла тому, чтобы эмоции ребёнка проснулись.  http://detsad462.narod2.ru/konferentsii/litovchenko/Slaid9.jpg?rand=23352233245761  В работе использовала «мордашки» - схематические изображения разных эмоций для ежедневного определения ребёнком настроения. Какой ты сегодня? Грустный? Весёлый? Почему? Результаты детей фиксировала и постепенно.  Если ребёнок не стыдится, не удивляется, то он не растёт эмоционально, у него не сформированы эмоции, он не умеет сопереживать – психически болен. Впоследствии «мордашками» с разными эмоциями предлагала наградить и литературных персонажей, а особенно анализировать конфликтные ситуации в группе  **Психогимнастика (Игровые упражнения)**  Основная цель**:** повышение психоэмоциональной устойчивости.   * Улыбнитесь друг другу * Скажите доброе слово друг другу * Угадайте на слух (чей голос, что звучит?) * Угадай на ощупь, что это? * Изобразите весёлого человека, злого и т.д. * Нарисуйте на спине соседа «своё настроение» (мордашку) * Раз, два, три – добрая фигура замри! * Пожелайте всем людям здоровья * Раскрась свои чувства (данное упражнение помогает детям получить представление о настроении, эмоциях, чувствах; положительно влияет на здоровье ребёнка)   http://detsad462.narod2.ru/konferentsii/litovchenko/Slaid10.jpg?rand=33993514107190  **Оздоровительная роль игры**   Оздоровительная роль игры проявляется не только в разнообразии движений, а, прежде всего, в формировании эмоционального мира ребёнка. Совокупность движений тела и речевых органов способствует снятию напряжённости, монотонности речи; учит управлять дыханием, способствует лучшему запоминанию стихотворного текста. Например**,** читая вслух какое-нибудь несложное стихотворение, отбивать мячом ритм (ребёнок, освоивший это, никогда не будет в школе слитно писать слова).Или**,** во время бега, прыжков – учиться считать или решать задачу, производя хлопок на ответе.      Функциональная грамотность – согласованность различных действий, когда одновременно голова думает, глаз видит, ухо слышит, язык проговаривает, а тело слушается. Это качество – универсальное, так как ловкий ребёнок – это здоровый, умный ребенок.  http://detsad462.narod2.ru/konferentsii/litovchenko/Slaid12.jpg?rand=25346362632828  **Урок здоровья**   * Точечный массаж * Релаксационная гимнастика * Гимнастика для глаз, ушей * Пальчиковая гимнастика   Форма организации детей – круг.  Дети держатся за руки,стоя, сидя или лёжа в кругу. Под гармоничную музыку и звуки природы с закрытыми глазами в сопровождении словесных картинок (море, лес, пляж) дети расслабляют тело, успокаивают дыхание, останавливают беспрерывный поток мыслей и безумных движений.    http://detsad462.narod2.ru/konferentsii/litovchenko/Slaid13.jpg?rand=84878186082687    На счет «3» дети открывают глаза, любуются окружающими предметами, и, улыбаясь друг другу, встают.  http://detsad462.narod2.ru/konferentsii/litovchenko/Slaid14.jpg?rand=20102882372428  **Хороводные игры** **(хороводы)**  http://detsad462.narod2.ru/konferentsii/litovchenko/Slaid15.jpg?rand=58807377308334  **Познавательные занятия**     * Знай своё тело * Для чего нужны руки? * О микробах * Королева Щётка * О здоровой пище (или эксперимент с сосиской) * Азбука здоровья * Какого человека вы считаете здоровым?   http://detsad462.narod2.ru/konferentsii/litovchenko/Slaid16-1.jpg?rand=51304781420612    **Диагностика сформированности первичных знаний у детей**  Вывод: Диагностика первичных знаний по ЗОЖ у детей 5-ого года показала, что на конец учебного года дети улучшили свои результаты. Качество показателей достигнуто через активную совместную работу с родителями.  http://detsad462.narod2.ru/konferentsii/litovchenko/Slaid17.jpg?rand=72270369915448  **Здоровье - главное богатство нации.**  Если здоровье – богатство, его надо воспроизводить, увеличивать, а не просто сохранять…  Его зарабатывают с самого раннего детства.  Здоровье не приходит в гости.  Наша эпоха – эпоха ярких подвигов и их будут совершать люди, живущие радостной жизнью, правильно относящиеся к своему телу, здоровью, думающие, что здоровье в голове, а не в аптеках.Здоровье – это не производное от лечения, а умение жить, учиться, трудиться, совершенствоваться! Это возможно только здоровому человеку.  http://detsad462.narod2.ru/konferentsii/litovchenko/Slaid18.jpg?rand=72721581344980  **Здоровья Вам и Вашим близким!** |