

Автономная некоммерческая организация дошкольного образования

«Золотой петушок»

Консультация

На тему: «Жизнь и здоровье дошкольника»

(для воспитателей)

Выполнила:

Зам по ВОР

Самсонкина Н.Ю.

Москва

16 октября 2019

Одной из основных задач в работе педагогов ДОО было и остаётся охрана жизни и укрепления здоровья детей.

В ДОО прилагаются большие усилия для организации оздоровительной работы. Создаются необходимые условия, такие как:

- 1.Создание безопасной предметно – развивающей среды (физкультурные уголки, дидактические игры и т.д.);
- 2.Осуществление психолого – педагогической работы, которая направлена на формирование культуры здоровья детей и включает в себя формирование культурно – гигиенических навыков, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

### **Формирование культурно – гигиенических навыков детей 3-4 лет.**

- Совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом;
- Формировать умения элементарно помогать взрослому в организации процесса питания; навык правильно есть без помощи взрослого;
- Развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям;
- Воспитывать потребность и формировать умения ухаживать за своими вещами и игрушками при помощи взрослого.

### **Формирование первичных представлений о здоровье и здоровом образе жизни детей 3-4 лет.**

- Развивать умения и навыки называть своё имя, говорить о себе от первого лица; выражать свои потребности и интересы в речи; интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья), человека (сверстника и взрослого) и признаках здоровья человека;
- Обогащать представления о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, доступном ребёнку предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования;
- Поддерживать положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процессов, чувство радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, одежда сложена аккуратно, я молодец и т.д.);
- Воспитывать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;

- Развивать умения переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

### **Формирование культурно – гигиенических навыков детей 4 - 5 лет**

- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук, помогать в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям;
- Самостоятельно следить за своим внешним видом и видом других детей;
- Помогать взрослому в организации процесса питания, адекватно откликаясь на его просьбы;
- Самостоятельно есть, соблюдая культуру поведения за столом;
- Самостоятельно одеваться и раздеваться, стремясь помочь сверстникам или младшим детям;
- Элементарно ухаживать за своими вещами личного пользования и игрушками, проявляя инициативность и самостоятельность.

### **Формирование первичных представлений о здоровье и здоровом образе жизни детей 4 -5 лет.**

- Развивать и закреплять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья; правилах здорового поведения в обществе; формировать умения элементарно описывать своё самочувствие; привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;
- Обогащать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы;
- Способствовать становлению всё более устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развития самостоятельности детей;
- Воспитывать умение решать проблемные ситуации, связанные с охраной здоровья;
- Развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.

### **Формирование культурно – гигиенических навыков детей 5 - 6 лет.**

- Развивать навыки самообслуживания и элементарных навыков личной гигиены: мыть руки, умыться, чистить зубы, вымыть уши, причесать волосы без напоминания взрослого;

- Формировать умения и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (при участии взрослого);

### **Формирование первичных представлений о здоровье и**

#### **здоровом образе жизни детей 5 - 6 лет.**

- Закреплять и усложнять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья; необходимости соблюдения правил здорового поведения в обществе; навыки элементарно описывать своё самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;
- Совершенствовать представления о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы;
- способствовать становлению устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- Развивать представления о безопасном использовании окружающих предметов и бережном отношении к ним;
- Поощрять желание и стремление детей разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья; самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.

### **Формирование культурно – гигиенических навыков детей 6 - 7 лет**

- Развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены; определять состояние своего здоровья и окружающих; назвать и показать, что именно болит, какая часть тела;
- Совершенствовать культуру приёма пищи;
- Развивать потребность выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры;.

### **Формирование первичных представлений о здоровье и**

#### **здоровом образе жизни детей 6 -7 лет.**

- Развивать представления о внешних и внутренних особенностях строения тела человека, правилах здоровья: режим дня, питание, сон, прогулка, культурно – гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней; о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье; о безопасном поведении в быту, на улице, в природе, обществе; о полезных и вредных привычках; о поведении заболевшего и болеющего человека; о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми;

- Формировать и закреплять навыки соблюдения правил безопасного поведения в подвижных играх, в спортивном уголке группы; умения одеваться в соответствии с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно; правильно одеваться на прогулки и походы в лес; соблюдать правила дорожного движения; вести себя в транспорте в соответствии с правилами перевозки; правильно вести себя на воде, на солнце;

- Воспитывать ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, общества в целом; продолжать обогащать представления о том, что такое здоровье и как поддержать, укрепить и сохранить его;

- Поддерживать веру ребёнка в свои возможности и собственные силы, воспитывать как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения.

3. Осуществление профилактической работы, которая включает в себя систему мероприятий и мер, направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей (гигиенические, социальные, медицинские, психолого – педагогические меры).

Основные направления профилактической работы воспитателя ДОО.

- Профилактика травматизма детей;

- Профилактика умственного переутомления и обеспечение эмоционального комфорта (соблюдение гигиенических требований к организации образовательного процесса, организация оптимального режима дня, в т.ч. рационального двигательного режима);

- Профилактика нарушений зрения (мониторинг освещённости помещений и создание благоприятной световой обстановки, организация рационального режима зрительной нагрузки);

- Профилактика нарушений опорно – двигательного аппарата (исключение длительных статистических нагрузок, систематическое проведение физкультминуток и физкультурных пауз, мониторинг правильности осанки, упражнения направленные на профилактику нарушений осанки и плоскостопия, правильная расстановка детской мебели и её подбор с учётом роста воспитанников)

- Определение продолжительности различных видов деятельности, их рациональное чередование;

- Достаточный отдых с максимальным пребыванием детей на открытом воздухе при соответствующей двигательной активности;

- Достаточный по продолжительности и полноценный сон, регулярное сбалансированное питание;

- Организация совместной деятельности взрослого с детьми.

4. Осуществление оздоровительной работы (проведение системы мероприятий и мер направленных на сохранение и укрепление здоровья детей (наблюдение за самочувствием детей, санитарным состоянием помещений и игрушек, организация питания детей, организация и проведение закаливающих мероприятий, соблюдение температурного режима в помещениях групп и одежды детей)).

### **Основные правила формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников:**

1. Формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо.
2. Воспитывать навыки здорового поведения.
3. Любить двигаться.
4. Есть побольше овощей и фруктов.
5. Мыть руки после каждого загрязнения.
6. Быть доброжелательным.
7. Больше бывать на свежем воздухе.
8. Соблюдать режим.
9. Помочь овладеть устойчивыми навыками поведения.
10. Развивать умение рассказывать о своем здоровье, о здоровье близких.
11. Вырабатывать навыки правильной осанки.
12. Обогащать знания детей о физкультурном движении в целом.
13. Развивать художественный интерес.

Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители. И наша работа должна быть направлена на то, чтобы доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей. Можно использовать следующие формы взаимодействия с родителями: родительские

собрания, консультации, индивидуальные беседы, наглядность (газеты, памятки), совместные мероприятия (праздники, конкурсы рисунков и другие).

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

Помните, что здоровье ребёнка, прежде всего в ваших руках!

## Литература:

В.А. Доскин, Л.Г. Голубева «как сохранить и укрепить здоровье ребёнка»

Интернет – источники:

<https://ped-kopilka.ru/blogs/galina-vasilevna-ageva/konsultacija-dlja-pedagogov-detskogo-sada-pust-nashi-deti-budut-zdorovymi.html>

<http://dou9-oktyabrsk.minobr63.ru/wp-content/uploads/2>

[http://dou9.edunoskol.ru/images/Poditeli/fisiceskoe\\_rasvitie/anocina15.09.16.pdf](http://dou9.edunoskol.ru/images/Poditeli/fisiceskoe_rasvitie/anocina15.09.16.pdf)