



129226, Москва,
ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3

8 (495) 656-72-05
8 (495) 656-75-05

edu@tc-sfera.ru

Вебинар центра образования Сфера

Организация здорового образа жизни детей дошкольного возраста

08.07.2021

Спикер вебинара



Чугайнова Оксана Геннадьевна

Главный редактор журнала
«Управление ДОУ», «Методист
ДОУ»,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
дошкольного образования МПГУ г.
Москва

Подписные издания

Оформи подписку на журналы «Управление ДОУ» и «Методист ДОУ» на сайте

sfera-podpiska.ru



Что понимается под здоровым образом жизни ребёнка?



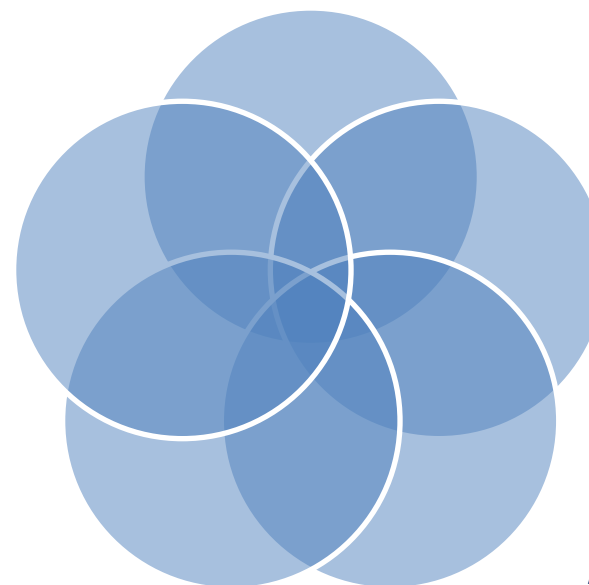
Формирование основ здорового образа жизни ребенка - это двусторонний процесс, где ведущая роль принадлежит взрослому, но ребенок является субъектом данной деятельности, обладает знанием и пониманием необходимости вести здоровый образ жизни, следует ему осознанно.

Условия ЗОЖ ребёнка



Отсутствие вредных привычек

Укрепление иммунитета и своевременная профилактика



Оптимальный двигательный режим

Рациональное питание и режим дня

Представления о своем организме, мерах профилактики и безопасного поведения

Как приобщить дошкольника к ЗОЖ?

Существует мнение о том, что...

- Дети дошкольного возраста должны слушаться взрослых и вести здоровый образ жизни, просто следуя требованиям на уровне привычки.
- Чем больше условий для ЗОЖ создаётся, тем эффективнее процесс.



Как приобщить дошкольника к ЗОЖ?

- ❑ Дети дошкольного возраста не только должны выполнять требования взрослых вести здоровый образ жизни, но и делать это осознанно.
- ❑ В формировании основ ЗОЖ лежат, доступные в данном возрасте представления, знания, которые в дальнейшем должны стать убеждениями и определять поведение и деятельность.
- ❑ Количество созданных условий не влияет на результат.



Проблема

Почему дети и взрослые знают, что можно и что нельзя, что полезно для здоровья и что вредно, но не соблюдают требования?



Чего боятся взрослые?



Дети будут иметь слабое здоровье, будут часто болеть, а виноваты в этом взрослые, не создавшие условий.



Вопрос...

Какие же условия необходимо создать, чтобы формировать у детей основы ЗОЖ?



Что может взрослый?

Сформировать полезные привычки

Контролировать питание

Поддерживать стремление ребёнка к двигательной активности, создавать правильные условия для формирования и развития движений

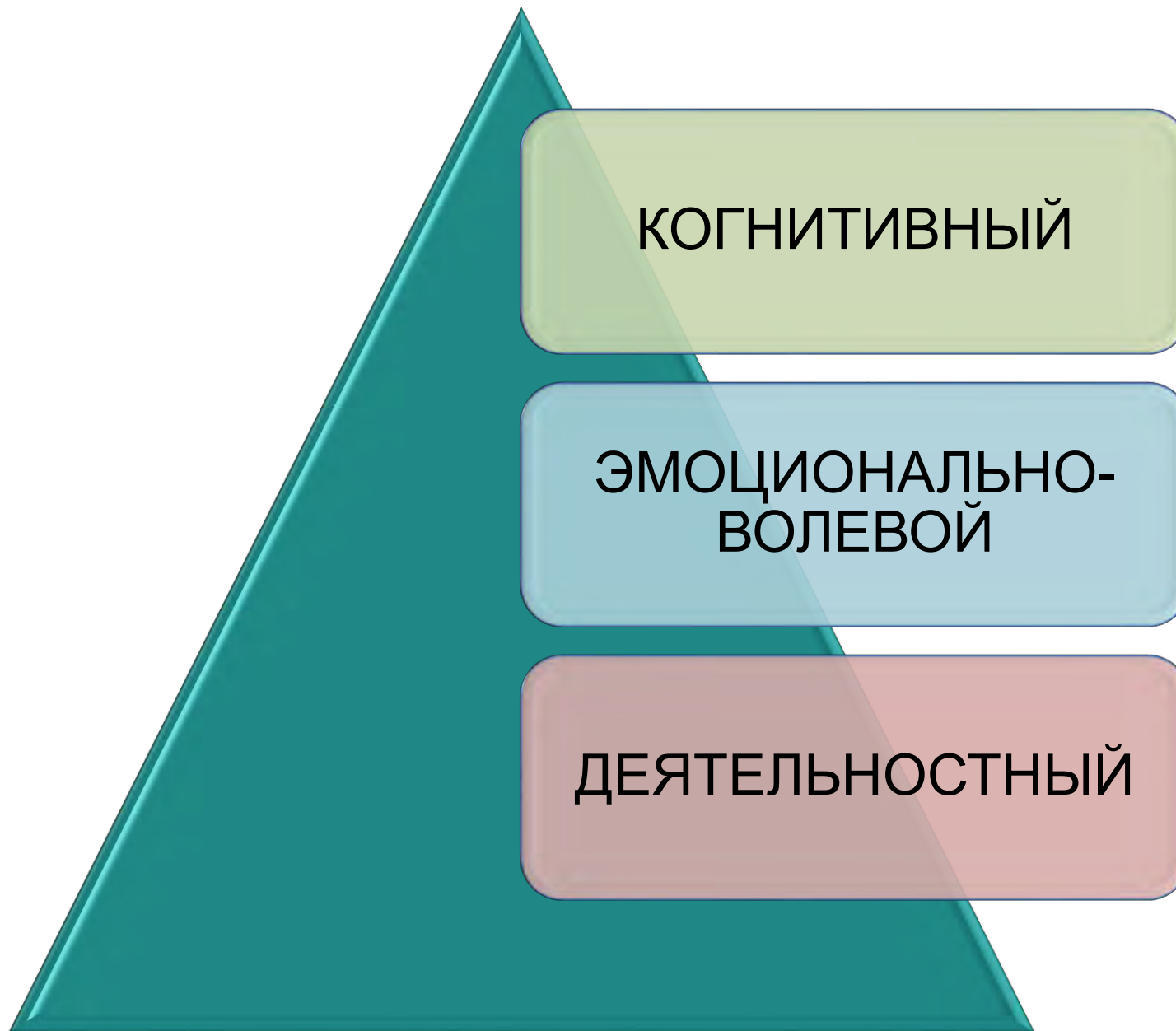
Обеспечить своевременную профилактику заболеваний и создать здоровую среду

Сформировать у дошкольника представления об организме человека, способах профилактики и основах безопасного поведения

- Давайте разберемся, как это сделать правильно?



Компоненты ЗОЖ



Особенности формирования представлений о ЗОЖ

Младший возраст

Первичные общие представления, формируются на основе рассказа и показа, примера взрослых, сверстников. Формируется положительное отношение к деятельности. Создаются мотивация, условия и поддержка для желаний осуществлять деятельность. Деятельность осуществляется по образцу совместно со взрослым.

Средний возраст

Знания интегрируются и систематизируются на основе опыта, примера, регулярного повторения. Формируется понимание содержания и необходимости деятельности, поддерживается положительная мотивация. Деятельность стимулируется и осуществляется под контролем взрослых.

Старший возраст

Знания прочные, осознанные формируются на основе опыта, понимания взаимосвязей и взаимозависимостей причинно-следственных связей. Формируется осознанное отношение к деятельности, осознанная мотивация. Деятельность самостоятельная.

Особенности формирования представлений о ЗОЖ

Младший возраст

Культурно-гигиенические навыки и полезные привычки

Наблюдение и оценка деятельности взрослых и сверстников.

Участие в совместной деятельности со взрослым по поддержанию порядка,

Подражание положительному примеру и деятельности взрослого.

Средний возраст

Внешнее строение организма человека и органов чувств.

Правила безопасного поведения.

Оценка собственной деятельности и поведения, наблюдение и оценка деятельности взрослых и сверстников при помощи взрослого

Организация деятельности по применению знаний и формированию опыта

Старший возраст

Расширение знаний о внешнем строении человека и работе анализаторов, правилах безопасного поведения, мерах профилактики заболеваний.

Оценка собственного поведения и деятельности

(других людей); нахождение взаимозависимостей и взаимосвязей, между проблемами здоровья и факторами на них влияющими и мерами профилактики

Самостоятельная деятельность и демонстрация валеологических знаний, здорового образа жизни, полезных привычек в любых условиях

Основы правильного питания

СООТВЕТСТВИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ
ЦЕННОСТИ РАЦИОНА
СРЕДНЕСУТОЧНЫМ ЭНЕРГОЗАТРАТАМ

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ РАЦИОНА ПО
ОСНОВНЫМ ПИЩЕВЫМ ВЕЩЕСТВАМ

ОРИЕНТАЦИЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ В
ЗАВИСИМОСТИ ОТ СЕЗОНА ГОДА,
КЛИМАТА РЕГИОНА

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РАЦИОНА В ТЕЧЕНИИ
ДНЯ СОГЛАСОВАННОЕ С РЕЖИМОМ И
ХАРАКТЕРОМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК



Как сформировать правильное пищевое поведение?

Не запрещать, а
заменять

Не награждать едой,
не успокаивать,
находить не пищевой
путь к радости

Не только состав, а
количество еды
важны



Учить прислушиваться
к своим ощущениям и
не кормить насильно

Правильный выбор

Правильная организация
времени и места
питания

Стрессовое воздействие на детей могут оказывать

- нерациональный режим жизнедеятельности,
- дефицит свободы движений,
- недостаточность пребывания на свежем воздухе
- нерациональное питание и плохая его организация,
- неправильная организация сна и отдыха детей,
- авторитарность стиля общения с детьми взросль при отсутствии к ним внимания и заботы,
- необоснованное ограничение свободы детей,
- интеллектуальные и физические перегрузки,
- другие факторы, связанные с разнообразными проблемами семьи и взаимоотношений со сверстниками.



Желаемый результат



Дошкольники вместе со
взрослыми осознанно
ведут здоровый образ
ЖИЗНИ

Результат к которому мы стремимся

Выделены наиболее эффективные и
действенные условия формирования основ
ЗОЖ



Мечтаем о том, что...

Новое поколение будет более осознанно и ответственно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих



ЭТО ВОЗМОЖНО, ПОТОМУ ЧТО...

Современны дети имеют проблемы со здоровьем преимущественно из-за несоблюдения мер профилактики взрослыми и неосознанным отношением к своему здоровью



Вопросы и ответы

- Нужно ли ребенка заставлять правильно питаться?
- Какой режим дня самый правильный?
- Какие физические упражнения нужны и полезны ребенку в дошкольном возрасте?
- Что делать когда ребенок часто болеет?
- Нужен ли спорт ребенку в дошкольном возрасте?

Итак...

Здоровый образ жизни — это питание, двигательная активность, своевременная профилактика, представления о ЗОЖ, убеждения и опыт



Формула здоровья

Здоровый образ жизни:

правильное питание
формирование
пищевого поведения +

оптимальная
двигательная
активность +

профилактика
(нарушений опорно-
двигательного
аппарата, нарушений
зрения, слуха,
психоэмоционального
напряжения) +

формирование
представлений о ЗОЖ +



Подписные издания

Оформи подписку на журналы «Управление ДОУ» и «Методист ДОУ» на сайте

sfera-podpiska.ru



КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3



+7 (495) 656-75-05



www.tc-sfera.ru

До новых встреч!

