# МБ ДОУ № 18 Немова Нина Васильевна, инструктор по физической культуре, Краснодарский край, Гулькевичский район, пос. Гирей.

# Доклад на тему: "Формы работы с дошкольниками по формированию представлений о здоровом образе жизни".

# Нормы и правила здорового образа жизни.

«Словарь русского языка» С.И. Ожегова*: «Здоровье* - правильная, нормальная деятельность организма». В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Д.Зелинская говорила, что «Здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам материнства и детства».

Н.М. Амосов (1987) полагает, что здоровье организма определяется количеством его, которое можно оценить максимальной производительностью органов при сохранении качественных пределов их функций. В.П. Казначеев (1989) трактует здоровье как «процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни». И.И. Брехман (1987) определяет *здоровье* как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации».

Вариант определения здоровья, предложенный Ю.П.Лисицыным:

*здоровье* — гармоническое единство биологических и социальных качеств,

обусловленных врожденными и прибретенными биологическими и

социальными воздействиями (болезнь — нарушение этого единства); состояние,

которое позволяет вести не стесненную в своей свободе жизнь, полноценно

выполнять свойственные человеку функции (прежде всего трудовые), вести

здоровый образ жизни, т. е. испытывать душевное, физическое и социальное

благополучие.

В одном издании Большой медицинской энциклопедии В. A. Громов в

статье «Здоровье» пишет: *Здоровье* — естественное состояние организма,

характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием

каких-либо болезненных явлений».

Замечательный врач прошлого Гален писал, что *здоровье* — это то

состояние, при котором мы не страдаем от боли и не ограничены в нашей

жизнедеятельности.

«*Здоровье*,— утверждал академик И. П. Павлов,— это бесценный дар природы,

оно дается, увы, не навечно, его надо беречь. Но здоровье человека во многом

зависит от него самого, от его образа жизни, условий труда, питания, его

привычек…»

По утверждению Б. В. Петровского, «здоровье — это прежде всего производное

общественной формации, при социализме охрана здоровья каждого из членов

общества и всего общества в целом является одной из главных социальных

потребностей».

Согласно классификации Всемирной организации здравоохранения

***болезнь* -** это жизнь, нарушенная в своем течении повреждением структуры и

функции организма под влиянием внешних и внутренних факторов при

мобилизации его компенсаторно-приспособительных механизмов. Болезнь

характеризуется общим или частным снижением приспособленности к среде и

ограничениями свободы жизнедеятельности больного.

В другом издании Большой медицинской энциклопедии [*болезнь*](http://prizvanie.su/?p=4207)определяется как «нарушение жизнедеятельности

организма под влиянием чрезвычайных раздражителей внешней и

внутренней среды, характеризующееся понижением приспособляемости

при одновременной мобилизации защитных сил организма».

Весьма образно о болезни писал К. Маркс: «Что такое болезнь, как не

стесненная в своей свободе жизнь?».

И. В. Давыдовский: «Болезнь, как и здоровье,— процесс

жизнедеятельности, а не просто нарушение последней, что патология не хаос, а та

же физиология, т. е. физиология в том смысле, что патогенетические механизмы

отнюдь не случайны, а закономерны и стереотипны».

В учении Гиппократа впервые формулируется общее представление о

болезни, заключающееся в требовании исследовать «сначала сходство и различие

со здоровым состоянием». Болезнь, по его мнению, это не статичный

патологический феномен, а во времени организованная последовательность».

Известный гомотоксиколог Г. Рекевег говорил, что: «Болезнь представляет

собой проявление биологически целесообразных защитных мероприятий,

направленных против эндогенного (внутреннего) или экзогенного (внешнего)

поступления гототоксина, и является биологически целесообразной попыткой

организма обезвредить гомотоксикологическое повреждение с тем, чтобы

поддерживать жизнь так долго, как это возможно».

Согласно определению Википедии: Боле́знь, заболева́ние ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *morbus*) —

это возникающие в ответ действие патогенных факторов нарушения нормальной

жизнедеятельности, работоспособности, социально полезной деятельности,

продолжительности жизни организма и его способности адаптироваться к

постоянно изменяющимся условиям внешней и внутренней сред при

одновременной активизации защитно-компенсаторно-приспособительных

реакций и механизмов.

Болезнь - это состояние организма, выраженное в нарушении его

нормальной жизнедеятельности, продолжительности жизни, и его поддерживать

свой [гомеостаз](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B7). Является следствием ограниченных энергетических и

функциональных возможностей живой системы в противопоставлении

патогенным факторам.

Норма с медико-биологической точки зрения это весьма сложное

диалектическое единство общего и частного, количества и качества,

гармоничное взаимодействие элементов организма, его постоянное соответствие

меняющимся условиям внешней среды.

Материал из Википедии — свободной энциклопедии **.**

Но́рма (от [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *norma* — дословно «науго́льник», переносное значение —

«[пра́вило](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%BE" \o "Правило)»), может означать: [Норма (медицина)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)) — состояние динамического

равновесия между био-психо-социальными параметрами деятельности человека и

аналогичными параметрами окружающей его среды.

Лекция № 5 Дисциплины 8. Под *профилактикой* понимается система

мероприятий, направленных на предупреждение возникновения и

распространения заболеваний, на охрану и укрепление здоровья человека.

Согласно Википедии: Профила́ктика ([др.-греч.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA" \o "Древнегреческий язык) prophylaktikos —

*предохранительный*) — комплекс различного рода мероприятий, направленных

на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.

Профилактические мероприятия — важнейшая составляющая

системы [здравоохранения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), направленная на формирование у населения медико-

социальной активности и мотивации на [здоровый образ жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8).

Первая попытка формирования науки о здоровье сделана И.И. Брехманом (1987). Валеология (от латинского "валео" - здравствую) - есть наука о здоровье человека, о путях его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности (З.Н.Вайнер, 1998; НЛСтепаненков, 1998; В.В.Колбанов 1996)

Валеология – межнаучное направление, в основе которого лежит представление о генетических и функциональных резервах

систем организма в целом, обеспечивающих устойчивость психофизического и

социокультурного развития и сохранения здоровья человека в условиях влияния

на него меняющихся условий внешней и внутренней среды.

В настоящее время С.В. Попов, кандидат биологических наук, выделил несколько компонентов (видов) здоровья:

1. *Соматическое здоровье –* текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.
2. *Физическое здоровье –* уровень роста и развития органов систем организма, - основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.
3. *Психическое здоровье –* состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающего адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.
4. *Нравственное здоровье –* комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, т.к. оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

«Здоровье физическое» - это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде,

нормальная физическая активность, как естественная потребность здорового,

развивающегося организма. *Психическое здоровье -* это высокое сознание,

развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к

созидательной деятельности. Психически здоровый человек обладает

«психической активностью», то есть потребностью в познании окружающей

жизни: природы, человеческих отношений и самого себя. К критериям здоровья

относится и социальное здоровье, под которым понимается моральное

самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в

оптимальных условиях семьи, социальных групп. Социально здоровая личность

обладает активностью, которая проявляется в поведении, направленном на

поддержание и выполнение правил и норм морали и нравственности, в

стремлении помочь выполнять эти правила другими.

*Нравственное здоровье* личности понимается как комплекс характеристик

мотивационной и потребностной сферы жизнедеятельности, основу которого

определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в

обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как

оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и

красоты.

**Доказательство на примерах положительного и отрицательного влияния внешней среды на здоровье детей.**

**Окружающая среда** – один из основных факторов, влияющих на здоровье

и образ жизни детей. Одним из показателей здоровья подрастающего поколения

являются их анатомо-физиологические особенности. Многие показатели роста и

его возрастные изменения достаточно хорошо изучены. Однако остаётся

открытым вопрос о реакции антропометрических показателей на воздействие

различных факторов загрязнения окружающей среды, особенно в критические

периоды роста и развития детей. В силу возрастных особенностей детский

организм наиболее чувствителен к изменению окружающей среды. В нём ещё не

выработались устойчивые адаптивные реакции на воздействие различных

экологических факторов, в том числе и антропогенных.

Таким образом, организм детей может оказаться очень чувствительным к

влиянию многих экологических факторов, а особенно загрязнению окружающей

среды промышленными и сельскохозяйственными отходами и автотранспортом.

**Питание.** Каждый из нас знает, что пища необходима для нормальной

жизнедеятельности организма. В течении всей жизни в организме человека

непрерывно совершается обмен веществ и энергии. Источником необходимых

организму строительных материалов и энергии являются питательные вещества,

поступающие из внешней среды в основном с пищей. Если пища не поступает в

организм, человек чувствует голод. Но голод, к сожалению, не подскажет, какие

питательные вещества и в каком количестве необходимы человеку. Мы часто

употребляем в пищу то, что вкусно, что можно быстро приготовить, и не очень

задумываемся о полезности и доброкачественности употребляемых продуктов.

Врачи утверждают, что полноценное рациональное питание – важное условие

сохранения здоровья детей и необходимое условие роста и развития.

Заключение.

Таким образом, не подлежит сомнению, что состояние здоровья,

морфологические показатели и функциональные возможности детей в

значительной степени зависят от условий жизни.

Организм ребёнка развивается под влиянием взаимодействующих

биологических, социально-экономических и природно-климатических факторов.

На разных возрастных этапах эти воздействия проявляются неодинаково.

Происходит сложное непрерывное взаимодействие, при котором в ряде случаев

преобладает наследственная основа, а в других - влияние окружающей среды.

Неблагоприятные и благоприятные факторы внешней среды активно

воздействуют на растущий организм. Влияя не только на некоторые его

структурные особенности, такие как рост и масса, но и половое созревание и

реактивность. Существенное воздействие оказывают экологические условия и на

показатели физического развития детей.

**Схема: «Категории здорового образа жизни».**

**Образ жизни**

***Стиль***жизни — поведенческая особенность жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

***Уровень***жизни — это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория).

***Качество*** жизни характеризует комфорт в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социологический аспект).

**Факторы образа жизни, сказывающиеся на здоровье человека**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Факторы** | **Положительные** | **Отрицательные** |
| Цели в жизни | Ясные, позитивные | Отсутствуют или неясные |
| Оценка своих достижений, места в жизни (самооценка) | Удовлетворенность, ощущение благополучия | Неудовлетворенность, синдром неудачника |
| Настрой на долгую здоровую жизнь | Сформирован | Отсутствует |
| Доминирующее настроение (эмоциональное состояние) | Эмоциональная гармония | Отрицательные эмоции, фиксация на стрессовых состояниях |
| Уровень культуры — общей, духовной, нравственной, физической | Высокий | Низкий |
| **Отношение к здоровью** |  |  |
| Менталитет здоровья | Сформирован | Отсутствует |
| Уровень культуры здоровья, в том числе: | Высокий | Низкий или отсутствует |
| Осознанность отношения к здоровью | Сформирована | Отсутствует |
| Место здоровья в иерархии ценностей и потребностей | Приоритетное | Иные приоритеты (вещизм, карьера) в ущерб здоровью |
| Уровень знаний о сохранении и укреплении здоровья (валеологическое образование) | Высокий, стремление к повышению валеологической образованности | Низкий, отсутствие стремления к освоению валеологических знаний |
| **Стиль жизни, в том числе:** | Здоровый | Нездоровый |
| Социально полезная активная деятельность | Любимая работа (учеба), профессионализм | Неудовлетворенность работой (учебой) |
| Оздоровительная, в том числе физическая активность | Оптимальная | Отсутствует или недостаточна |
| Самоконтроль | Использование интегрального метода оценки своего состояния | Отсутствие, игнорирование последствий вредных привычек |
| Профилактика заболеваемости | Постоянная, эффективная | Неэффективная, необоснованное самолечение |
| Отношение к нормам ЗОЖ в повседневной жизни | Соблюдение, здоровые привычки | Вредные привычки, нездоровое поведение |
| Режим дня, труда и отдыха, сон. | Четкий, рациональный | Беспорядочный |
| Питание | Полноценное | Некачественное |
| Гигиена | Соблюдение | Нездоровое поведение |
| **Состояние** |  |  |
| Вес | Нормальный | Избыточный или недостаточный |
| Профилактические медицинские осмотры | Регулярные | Несвоевременные |
| Оценка по показателям оптимального и нормального здоровья | Соответствует | Не соответствует |
| Адаптационные возможности организма, закаливание | Достаточные | Недостаточные |
| Наследственность | Неотягощенная | Отягощенная |
| Заболевания | Отсутствуют | Есть |
| **Условия жизни** |  |  |
| Социально-политические | Благоприятные | Неблагоприятные |
| Экономические (материальные) | Достаточные | Недостаточные |
| Экологические | Благоприятные | Неблагоприятные |
| Бытовые, в том числе влияние окружающих | Благоприятные | неблагоприятные |
| Стрессовые нагрузки на работе (в учебе) и в быту | Умеренные | Чрезмерные |
| Отношения в семье | Здоровые | Проблемные |
| Воспитание детей | С установкой на здоровье | Вопреки нормам ЗОЖ |
| Влияние на детей поведения родителей, педагогов, медработников | Положительное — примерами соблюдения норм ЗОЖ | Отрицательное — пренебрежение требованиями ЗОЖ |
| Круг общения (компания) | Приятный, здоровый | Нездоровый или недостаток общения, одиночество |
| Общественная оценка личности и деятельности человека | Положительная, одобрение и поддержка | Негативная, социальная изоляция, отсутствие поддержки |

**Педагогические и организационные условия формирования норм и правил здорового образа жизни.**

**Сообщение на тему: «Нужно ли закаливать детей?»**

**«Нужно ли закаливать детей?»**

**Закаливание** — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

Воспитание здорового ребенка является главной целью любого родителя и дошкольного учреждения. Потому что дошкольное детство - время интенсивного развития ребенка: приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий. Значит, перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека.

Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется. В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет.

**Цель закаливания** – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро приводить работу органов и систем в соответствии с меняющейся внешней средой. Способность организма быстро приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (тепло, холод и т.д.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия. В процессе закаливания в организме ребенка происходят изменения: клетки покровов тела и слизистых, нервные окончания и нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды.

**Вывод**. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным, и инфекционным заболеваниям. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, высокой работоспособностью.

**Картотека дидактических игр валеологической направленности для детей старшего дошкольного возраста.**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Чтобы уши не болели»**  **Цель:** закрепление знаний об органе слуха, обучение правилам, которые помогают предотвратить заболевания органов слуха.  **Материал:** картинки с изображением определенных действий, которых следует избегать. | ***Описание:*** дети выбирают из картинок те, которые изображают как нужно ухаживать за своими ушами, какие правила необходимо соблюдать, чтобы уши не болели. |
| **«Азбука настроения»**  **Цель:** закрепление умения определять эмоциональное состояние человека по мимике, жестам.  **Материал:** карточки передающие разные настроения нескольких персонажей (радость, злость, испуг, недовольство и т. д.). | ***Описание:*** игрокам предлагается выполнить такие задания, как «определи настроение», «выбери героя» ( с определенным настроением), «расскажи, что с ним произошло» (объяснить причину его эмоционального состояния). |
| **«Чтобы глазки не болели»**  **Цель:** закрепление знаний об органе зрения, о необходимых правилах, которые помогут сохранить глаза и зрение.  **Материал:** картинки с изображением определенных действий, которые следует избегать, чтобы сохранить свое зрение. | ***Описание:*** дети выбирают картинки с изображением необходимых правил, которые нужно соблюдать , чтобы сохранить свое зрение. |
| **«Какие продукты позволяют сохранять зубы здоровыми?»**  **Цель:** формирование умения выделять полезные и вредные для здоровья зубов продукты.  **Материал:** муляжи продуктов питания, овощей, фруктов, тарелки. | ***Описание:*** детям предлагается разложить по тарелкам продукты , которые полезны для здоровья зубов и которые вредны. |
| **« Если ты заболел»**  **Цель:** развитие желания заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций наносящих вред здоровью.  **Материал:** картинки с изображением определенных действий. | ***Описание:*** дети выбирают из картинок те, которые изображают то, как нужно себя вести при заболевании. |
| **«Чтобы не заболеть…»**  **Цель:** развитие умения избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.  **Материал:** сюжетные картинки. | ***Описание:*** дети выбирают картинки с изображением действий, которые позволяют защитить свой организм от болезней. |
| **«Живое — неживое»**  **Цель:** формирование умения относить растения, животных, человека к живым существам.  **Материал:** предметные картинки. | ***Описание:*** дети разбиваются на 2 группы, предложить группам выбрать картинки (с изображением предметов или существ), которые отвечают на вопрос »кто» и «что». |
| **«Посылка от обезьянки»**  **Цель:** формирование представления о своем организме; закрепление знания о том, что предметы можно узнать по внешнему виду, запаху, вкусу, на ощупь; упражнять в определении фруктов по вкусу и запаху.  **Материал:** посылка с овощами, фруктами | ***Описание:*** сообщить детям о том, что пришла посылка от обезьянки, в ней может быть или овощ, или фрукт.   Предлагает детям узнать, что за овощ или фрукт находится в посылке. Одну ребёнку предлагается опустить руку в посылку и на ощупь определить её содержимое. Другому – попробовать кусочек и определить по вкусу, третьему предлагается определить по запаху, а четвёртому воспитатель описывает этот овощ (фрукт). Выигрывает тот, кто угадает. |
| **«Угадай по звуку»**  **Цель:** формирование представления о помощнике человека (уши), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств.  **Материал:** музыкальные инструменты. | ***Описание:*** воспитатель за ширмой издаёт звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их. — Что помогло вам услышать разные звуки? |
| **«Видим, слышим, ощущаем»**  **Цель:** закрепление представления об органах чувств.  **Материал:** сюжетные картинки. | ***Описание:*** выбрать из предложенных картинок сначала, те органы чувств, которые позволяют нам дышать, затем — видеть и ощущать. |
| **« Кто что делает?»**  **Цель:** закрепление представления детей о функциях внутренних органов человека, развитие логического мышления. | ***Описание:*** предложить распределить слова по группам (к какому органу нашего тела они имеют отношение): холодно, горько, громко, свежо, кисло, горячо, темно и т. д. |

**План работы, по знакомству детей с организмом человека по трем блокам: представление об организме, профилактика заболеваний, безопасное поведение.**

**Перспективный план работы по формированию представлений о здоровом образе жизни для детей 6-7 лет.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | | | |
| **Сентябрь** | **«Знание о человеке»** | **«Основы безопасности»** | **«Охрана здоровья»** |
| **1 неделя** | **1 неделя** | **1 неделя** |
| ***Занятие*** **«Я и мое тело»**  Задачи: Обобщить, систематизировать и закрепить полученные знания о строении тела человека, основных функциях органов, о возможностях человеческого организма.  ***Подвижная игра*** «Покажи на себе» (уточнить части тела),  ***ИЗО*** «Нарисуй себя: какой я сейчас и каким я хочу быть». | ***Беседа*** «Доброе сердце – это важно»  Задачи: Дать детям представление о людях с добрым сердцем. Вызвать желание быть похожими на людей с отзывчивым сердцем.  ***Развивающая игра*** «Опасно-неопасно» | ***Беседа*** «Как укрепить себя и свое здоровье»  Задачи: Воспитывать бережное отношение к своему организму и организму другого человека, защищать его, не причинять боли; учить детей различать грозящую опасность и находить выход из различных ситуаций. |
| **2 неделя** | **2 неделя** | **2 неделя** |
| ***Беседа* « Тело человека»**  Задачи: Развивать у детей способность к эстетическому восприятию человеческого тела. Закрепить знания о том, что природа создала человеческое тело красивым, но каждый может и должен делать его еще лучше, еще совершеннее. Вспомнить сказки о красивых, но злых людях. И наоборот, есть внешне не очень привлекательные люди, но добрые и отзывчивые. | ***Беседа*** «Как вызвать милицию», «Контакты с незнакомыми людьми на улице и дома»  **Чтение** Е. Вавилова «Буду осторожней»,  С. Маршак «Сказка о глупом мышонке». | ***Беседа «*Я не хочу болеть!»**  Задачи: Научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. Объяснить, что такое прививка и ее важность для профилактики инфекционных заболеваний. Личная гигиена – возможность профилактики заболеваний грязных рук. |
| **3 неделя** | **3 неделя** | **3 неделя** |
| ***Подвижная игра*** «Как мы устроены»  ***Дидактическая игра*** «Что было бы, если бы…» Задачи: учить устанавливать простейшие причинно-следственные связи и отношения в своем состоянии. | ***Занятие «*Не каждый встречный друг сердечный»**  Задачи: Объяснить детям, что приятная внешность незнакомого человека не всегда означает его добрые намерения. Рассмотреть и обсудить с детьми типичные опасные ситуации возможных контактов с незнакомыми людьми на улице, научить ребенка правильно себя вести в таких ситуациях. | ***Чтение*** В.Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»  ***Беседа*** «Правила личной гигиены»  Задачи: Объяснить детям значение чистоты для здоровья человека, как часто мы моем руки. |
| **4 неделя** | **4 неделя** | **4 неделя** |
| ***Развивающая игра «***Мы разные» (закрепление признаков отличия между людьми) | ***Беседа «*Могут ли незнакомцы быть опасными?»**  Задачи: Упражнять детей в выборе правильного поведения в опасных ситуациях.  ***Проблемная ситуация*** «Что нужно делать, если к вам постучал незнакомец?»  ***Сюжетно-ролевая игра*** «Дом» | ***Занятие* «Если хочешь быть здоров - закаляйся»**  Задачи: Закрепить знания детей о закаливающих мероприятиях. Вызвать у детей желание совершенствовать свое физическое развитие, поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями, спортом на свежем воздухе. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.  ***Развивающие игры*** «Что полезно, что  вредно» (солнце, воздух и вода – польза и вред) |

**Формы работы с дошкольниками по формированию представлений о здоровом образе жизни.**

**План-проект, направленный на решение задач формирования норм и правил ЗОЖ.**

**Проект: «ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ»**

**Вид проекта**: познавательно-творческий, групповой.

**Время реализации:** в течение учебного года.

**Участники проекта**: дети младшего дошкольного возраста, воспитатель, родители воспитанников, воспитатель по физической культуре.

**Возраст участников**: дети младшего дошкольного возраста (3-4 года)

**Образовательная область**:  проект реализуется в рамках программы «Детство»,  раздел «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными»

**Актуальность темы:**

Младший дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. В это время происходит переход к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, с предметным миром.  В это время у детей начинает активно проявляться потребность в познавательном общении с взрослыми, поэтому так важно поощрять познавательную активность, развивать стремление к наблюдению, сравнению, обследованию. Первым объектом для исследования часто становится сам ребенок и его окружение – взрослые и сверстники.  Самое интересное и непонятное для ребенка – это он сам. Ребенок очень рано начинает стремиться к познанию строения своего  тела, сравнивает себя с другими, находит сходства и отличия. Кто я? Какой я? Что я могу делать? Зачем нужны глаза, уши? ... - это только небольшая часть вопросов, которые задает ребенок, и ответить на которые самостоятельно он не может. И тут главная задача взрослого – поддержать имеющийся у детей интерес к собственному телу, его строению и функционированию, научить их помогать себе, научить их бережно относиться к своему организму. Таким образом, можно заключить, что тема самопознания является актуальной для изучения с детьми младшего дошкольного возраста, а использование технологии проектирования позволяет детям стать активными участниками учебного и воспитательного процессов, а также создает условия для привлечения  в образовательно-воспитательный  процесс и их родителей.

**Цели проекта:**

1.     пробуждать у детей интерес к изучению своего тела, его возможностей; развивать  творческие способности, эмпатию;

2.     формировать у детей основы гигиенической культуры;

3.     разработать наглядные материалы и пособия, оказывающие развивающее воздействие на детей младшего дошкольного возраста.

**Задачи проекта:**

- Подобрать и изучить литературу по теме проектной деятельности.

- Разработать перспективное тематическое планирование по  теме «Что я знаю о себе»

- Подобрать методы педагогической диагностики. В процессе диагностики  выявить уровень знаний и представлений детей об организме человека.

- Разработать циклы игр-занятий по разделам проекта, в каж­дом из которых сочетались бы элементы разных видов деятельности

- Подобрать и систематизировать игры, игровые упражнения, опыты и эксперименты, литературный материал согласно задачам разделов проекта

- Включить в практическую деятельность с детьми разнообразные материалы, нетрадици­онные техники.

- Определить формы организации обучения, согласно задачам и содержанию проекта.

- Обогатить игровую среду дидактическим материалом.

- Разработать консультативного материала для родителей и педагогов ДОУ по темам разделов проекта

- Познакомить детей с внешним строением тела человека, с возможностями его организма

- Учить детей различать индивидуальные особенности  своей внешности, лица, роста, возраста

- Дать элементарные представления о значении органов чувств

- Приобщать детей к процессу познания через вовлечение их в разные виды практической и игровой деятельности

- Создать условия для самостоятельного отражения детьми полученных знаний, умений

- Привлечь родителей в воспитательно-образовательный процесс через проведение консультаций, развлечений, организацию совместной с детьми деятельности

-  Развивать воображение и творческие способности детей

**Гипотеза образовательного проекта.**

В результате целенаправленной и системной работы  с детьми младшего дошкольного возраста по теме «Что я знаю о себе» возможно, у детей будут сформированы простейшие представления о человеческом организме и его возможностях, о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья, а также повыситься уровень познавательного развития.

**Принципы реализации проекта:**

1.     доступность:

▪ учет возрастных особенностей детей

▪ адаптированность материала

2.     систематичность и последовательность:

▪ постепенная подача материала от простого к сложному

▪ частое повторение усвоенных знаний, правил и норм

3.     наглядность и занимательность:

▪ предлагаемый материал должен быть понятным, нести занимательное начало, быть игровым или с элементами игры, сюрприза

4.     динамичность:

▪ интеграция проекта в разные виды деятельности

5.     дифференциация:

▪ создание благоприятной среды для усвоения предложенного к изучению материала каждым ребенком

Основной целью проектного метода  является развитие свободной творческой личности ребёнка, которое определяется задачами развития и задачами исследовательской деятельности детей.

**Задачи развития:**

1.     обеспечение психологического благополучия и здоровья детей;

2.     развитие познавательных способностей;

3.     развитие творческого воображения;

4.     развитие творческого мышления;

5.     развитие коммуникативных навыков.

**Задачи:** В младшем дошкольном возрасте – это:

1.     вхождение детей в проблемную игровую ситуацию (ведущая роль педагога);

2.     активизация желания искать пути разрешения проблемной ситуации (вместе с педагогом);

3.     формирование начальных предпосылок поисковой деятельности (практические опыты).

**Этапы работы над проектом**

|  |  |
| --- | --- |
| Направление деятельности,  её этапы  Задачи | Содержание |
| I этап – информационно-аналитическое обеспечение проект  Задача: Сбор и анализ информации | 1.     Подбор и изучение литературы по вопросам проектной деятельности.  2.     Изучение передового педагогического опыта работы по развитию представлений детей  о человеческом организме и его возможностях  3.     Консультирование с заместителем руководителя учреждением по вопросам проектной деятельности.  4.     Подбор методов педагогической диагностики воспитанников, родителей (наблюдение за детьми, индивидуальные беседы с целью выяснения уровня знаний по разделам программы)  5.     Анализ результатов педагогической диагностики |
| II этап – методическое обеспечение проекта  Задача: Оптимизация проектирования воспитательно-образовательного процесса | 1.     Составить перспективный тематический план по  теме проекта «Что я знаю о себе?»  2.     Разработка цикла игр-занятий в рамках проектной деятельности.  3.     Согласно задачам и содержанию определить формы организации  4.      Подобрать и систематизировать игры, игровые упражнения, опыты и эксперименты, литературный материал согласно задачам, оформить их в виде картотеки. |
| III этап – работа с детьми  Задачи:  1.     Формировать у детей  простейшие представления о человеческом организме и его возможностях  2.     Формировать  у детей представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья  3.    Развитие у детей таких качеств, как самостоятельность, творческая активность; снижение напряженности, скованности. | 1. Проведение педагогической диагностики через беседы, наблюдения, игру, с целью выяснения уровня знаний по разделам программы.  2. Создание ситуации вовлечения детей  3. Реализация  цикла игр - занятий  4. Создание условий для творческой деятельности детей, благоприятного настроя на самостоятельную работу (при необходимости оказание помощи)  5. Создание условий для проведения опытов, экспериментов и наблюдений  6. Создание таких условий, при которых дети могут самостоятельно делать выводы и заключения, опираясь на прошлый опыт, и опыт, полученный в ходе проведения экспериментов |
| IV этап – работа с родителями  Задача: вовлечение родителей в проектную деятельность. | 1.     Подготовка консультативного материала для родителей.  2. Оформление альбомов, коллажей с привлечением родителей.  3. Привлечение родителей к совместной с детьми деятельности. |
| V этап – работа с педагогическим коллективом  Задача: вовлечение педагогов в проектную деятельность. | 1.     Подготовка информационного и консультативного материала для педагогов.  2.     Привлечение специалистов ДОУ к участию в мероприятиях в рамках проекта.  3.     Предложить педагогам цикл дидактических игр, а также материал для чтения детям по темам разделов проекта |
| VI этап – подготовка к презентации и презентация проекта  Задача: демонстрация опыта работы | 1.     Обобщить опыт работы и оформить в виде папки, материал представить в методический кабинет ДОУ.  2.     Презентация профессиональной деятельности через представление образовательного проекта. |

**Ожидаемый результат проектной деятельности:**

    для педагога:

·  освоение проектного метода

·   повышение уровня педагогической компетентности, профессиональный рост

·  повышение качества работы с детьми через использование различных видов деятельности

   для детей:

· сформированы простейшие представления о человеческом организме и его возможностях, о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья

·  повысился уровень познавательного развития

· развитие творческих способностей

·  развитие умения работать в группе, навыков коммуникативного общения

    для родителей:

· партнерские отношения родителей и педагогов в совместной организации жизни группы

   для педагогов ДОУ:

·  возможность ознакомиться с опытом использования проектного метода в работе с детьми

**Продукт проектной деятельности:**

- рисунки детей, выполненные карандашами с использованием трафаретов

- материал к д/и «Найди пару» - «Части тела»

- альбомы «Я расту»  (фотографии ребенка от новорожденного до 4 лет)

- атрибуты для проведения гимнастики для глаз, и  для развития цветового восприятия - «Бабочки»

- книжка загадок, придуманных детьми, «Отгадай по описанию»

- модели занятий, дидактические игры,  информационный материал для родителей и педагогов

- наглядные материалы и пособия

-разработка дидактических игр для детей: «Можно-нельзя»; « Наше тело»;

-создание библиотечки «Наше здоровье».

-оформление стенда: «Что я знаю о себе».  
 -рисунки детей на тему: «Мамины глаза».

**Календарный план тематического дня: «Спорт в нашей жизни». «Мы - будущие олимпийцы» с включением подвижных игр с элементами спорта.**

Старшая группа **«Мы - будущие олимпийцы»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Утро** | **Виды деятельности** | **Задачи** |
|  | Беседа «Олимпийские игры » | Представить  детям информацию  об Олимпийских играх как о мирном  соревновании,  с целью физического мастерства  людей, в котором участвуют народы всего мира. |
| **Игра «Что кому принадлежит»** | Закрепить  знания детей о разных видах спорта, спортсменах, спортивных атрибутах. Оборудование:  Картинки предметов относящихся к тому или иному спорту. |
| **Утренняя гимнастика с элементами спорта (футбола)** | Поднять мышечный и эмоциональный тонус. Закреплять знания правил игры в футбол. Продолжать формировать умения вести мяч ногой, передавать другому игроку. |
| **Рассматривание альбома «Зимние виды спорта»** | Продолжать закреплять  знания детей о зимних видах спорта, спортсменах, спортивном инвентаре. |
| Загадывание загадок, разгадывание кроссвордов на спортивную тематику. | Обогащать знания детей о развитии спорта в современном мире. |
| Рисование символа Олимпиады - Олимпийских колец. | Закреплять знания детей о символах и ритуалах Олимпийских игр, расширить знания о видах спорта. |
| **Прогулка** | Беседа по содержанию знакомой сказки Ондржея Секоры «Муравьи, вперед». | Вспомнить содержание сказки и предложить детям провести спортивные соревнования, которые устраивали жители мира насекомых  в сказке Ондржея Секоры «Муравьи, вперед». |
| Проведение спортивных соревнований «Муравьи, вперед». | Формировать потребность в двигательной активности. Воспитывать чувство командности, ответственности за исполнение двигательных задач. |
| Беседа «Олимпийские виды спорта». | Обогащать знания детей об олимпийских видах спорта. Вызвать интерес к просмотру телепередач о спорте. Воспитывать желание быть похожими на олимпийских чемпионов. |
| Спортивная игра «Городки». | Вызывать желание детей принимать участие в спортивных играх. Формировать умение бросать биту сбоку, занимая правильное исходное положение. Выбивание городков с полукона (2-3 м) |
| **Вечер** | Спортивное развлечение «Олимпийские игры». | Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. Развивать самостоятельность, творчество в выполнении движений. Воспитывать доброжелательное отношение к победителям в играх. |

**Беседа для детей старшего дошкольного возраста и презентация в рамках темы: «Спорт и олимпийское движение». Презентации в данном случае используется как наглядный метод обучения и сопровождает рассказ воспитателя в ходе беседы.**

**«Спорт и олимпийское движение»**

**Задачи:**

1. Расширить представления  детей об Олимпийских играх, как о мирном  соревновании,  с целью физического мастерства  людей, в котором участвуют народы всего мира.  
2.Расширить знания о зимних видах спорта, закреплять знания детей о символах и ритуалах Олимпийских игр.  
3. Способствовать формированию у детей интереса к занятиям физическими упражнениями через конкретные примеры.

Ребята, мы поговорим  с вами об Олимпийских зимних видах спорта, о спортсменах, об играх в которых спортсмены участвуют. Поговорим о том, как же можно стать спортсменом, что нужно делать для этого.

  А кто мне скажет, что же такое спорт? Спорт – это занятие физическими упражнениями, регулярные тренировки, спортивные соревнования, достижения высоких результатов, желание победить.   А люди которые занимаются спортом, как они называются?

-Ответы детей: Спортсмены.

-Правильно, люди, которые занимаются спортом, называются спортсменами. А что же нужно делать, чтобы стать спортсменом?

-Ответы детей: Надо делать зарядку, заниматься физкультурой.

-Да, нужно заниматься физкультурой, закаляться, по утрам делать зарядку. Поэтому мы с вами каждое утро занимаемся зарядкой, чтобы стать сильными и здоровыми как настоящие спортсмены.

-Ребята, а что такое Олимпийские игры?

-Скажите пожалуйста, а для чего проводят все эти соревнования?

- Ответы детей: Чтобы узнать, кто среди спортсменов самый сильный, ловкий, быстрый.

-А еще для того, что это был праздник для всех болельщиков и спортсменов.  Соревнования являются праздником для спортсменов всего мира и называются Олимпиада!

На олимпиаду приезжают  спортсмены всех стран мира. Олимпийские игры проводятся в определённом городе, куда съезжаются спортсмены из всех стран мира. Ребята, может кто - то из вас знает, что это за Олимпийские игры?

Олимпийские игры – это главные спортивные соревнования, лучших спортсменов. В стране, где давным - давно в далеком прошлом, впервые проводились Олимпийские игры, считается – Древняя Греция. Это Родина Олимпийских игр. А именно почитаемое греками, святилище – Олимпия. Люди этой страны жили очень беспокойно, враждовали. И вот однажды Царь Ифит обратился к мудрецу с вопросом: «Что сделать, чтобы народ не враждовал?» И мудрец посоветовал провести спортивные игры, которые сдружили бы всех греков. Люди в Греции очень любили спорт и обрадовались такому решению. В год Олимпийских игр глашатаи разносили по городам радостную весть: «Все в Олимпию!» В состязаниях мог участвовать любой желающий. Олимпийские игры посвящались богу Зевсу. Продолжались игры пять дней. В первый день атлеты приходили в храм в Олимпию, по велению самого главного греческого бога Зевса, повелителя грома и молнии, зажигали от солнечного луча священный огонь, и давали клятву – бороться честно. Эта традиция сохранилась и до наших дней.

В течение нескольких дней спортсмены со всего мира, соревнуются в различных видах спорта.

А теперь мы с вами поговорим о том,  какие же зимние виды спорта знаете вы?  
Почему они называются зимние?



Десять шустрых игроков  
Кругляшку гоняют.  
Двое юрких пареньков  
Кругляшку хватают.  
Палки длинные в руках.  
Все мальчишки на коньках.  
Ты ответь мне поскорей!  
Что же за игра? - ...**(хоккей).**



На льду танцует наш артист,  
Кружится, как осенний лист.  
Он исполняет пируэт.  
Потом двойной тулуп… Ах, нет!  
Не в шубе он, легко одет.  
И вот на льду теперь дуэт.  
Эх, хорошо катаются!  
Зал затаил дыхание.  
Вид спорта называется  
…**(Фигурное катание)**



Много видов спорта знаем:  
И хоккей, и скъёринг.  
А по льду толкают камень –  
Это будет... **(Кёрлинг).**



Мчатся сани по жёлобу,  
Лёд с обеих сторон.  
А вот как называется -  
Этот спорт? – ...**(Скелетон).**



Мчаться вниз по снежным склонам –  
Очень мужественный спорт!  
А поможет чемпионам -  
В этом спорте ...**(сноуборд).**



Трудно, что ни говори,  
Мчать на скорости с горы!  
И препятствия стоят –  
Там флажков есть целый ряд.  
Лыжнику пройти их надо.  
За победу ждёт награда,  
Хлынут поздравленья валом.  
Этот спорт зовётся …**(Слалом)**



И в мишень спортсмен стреляет,  
И на лыжах мчится он.   
А вид спорта называют -  
Очень просто. . . **(биатлон).**



Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки!  
И несут меня не кони,  
А блестящие **…(Коньки, конькобежный спорт)**



Ой, насыпало снежка!  
Вывожу коня-дружка.  
За верёвочку-узду.  
Через двор коня веду,  
С горки вниз на нём лечу,  
А назад его тащу.  
**Ответ. . . (Санки, санный спорт)**

Молодцы ребята, хорошо справились с заданием, все загадки отгадали!

**-**Ребята, что вы сегодня узнали нового об олимпийских играх?

- Какие виды спорта вам больше всего нравятся?

-Что нужно делать, чтобы стать спортсменом?

-Каким видом спорта хотели бы вы заниматься, почему?