

**Муниципальное казенное учреждение Управление образования Ковдорского
муниципального округа**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Ковдорского муниципального округа « Детский сад № 29 « Сказка»**

**Муниципальный семинар с использованием дистанционных технологий «
Формирование здорового и безопасного образа жизни дошкольников в
условиях ДОО и семьи**

**Тема опыта: Здоровьесберегающие технологии в работе с
детьми раннего возраста**

Подготовила : Воспитатель Петунина И.И.

Апрель, 2024

Актуальность:

За нездоровье детей мы платим ослаблением генофонда населения, теряем здоровье нации. Необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережное отношение к здоровью окружающих. Нет задачи важнее, а вместе с тем и сложнее, чем вырастить здорового человека. Условия жизни детей в детском саду следует рассматривать как фундамент, на котором закладываются навыки и привычки на всю жизнь. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Цель : создать систему оздоровительных мероприятий

Задачи:

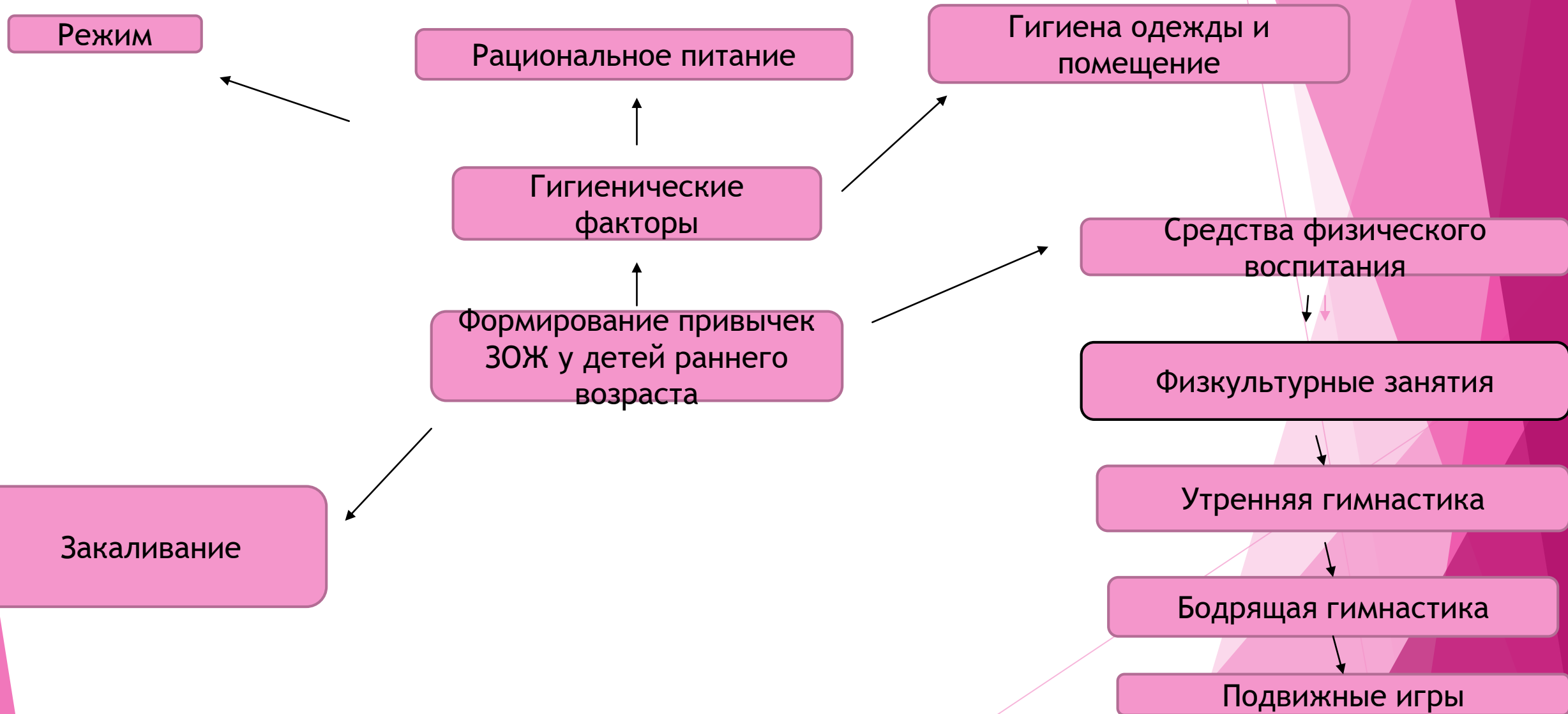
1. Внедрять на протяжении всего дошкольного периода с раннего возраста и до подготовительной группы
2. Формировать у детей привычку здорового образа жизни.
3. Скоординировать работу всех участников образовательного процесса.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего образа жизни. Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям – все это зависит от того, насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу .

Что включает в себя понятие «Формирование привычек ЗОЖ у детей раннего возраста»

Важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками. В раннем возрасте происходит формирование стереотипов действий. Поэтому как только ребенок поступает в ясельную группу (в детский сад) я его начинаю приучать к гигиеническому индивидуализму: своя расческа, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, свое полотенце, своя зубная щетка. Формирование привычки здорового образа жизни складывается ежедневным и кропотливым трудом: это соблюдение гигиенических факторов; соблюдение режимных моментов: рациональное, сбалансированное питание, соблюдение гигиены одежды и помещения в котором находятся дети. Особое место в формировании ЗОЖ занимает закаливание, утренняя и бодрящая гимнастика выполнение дыхательных упражнений.

«Что включает в себя понятие «Формирование привычек ЗОЖ у детей раннего возраста»



Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

а) это закаливание воздушными ваннами, сон с доступом свежего воздуха (при открытых фрамугах в групповой комнате);

б) гигиенические процедуры: умывание и обливание рук до локтя холодной водой:

б) занятия босиком бодрящей гимнастикой :



Закаливание будет эффективным только тогда, когда будут выполняться основные принципы закаливания:

- последовательность, постепенно приучать ребенка с момента окончания до периода адаптации
- проводить закаливающие процедуры, только если ребенок здоров
- не проводить при наличии у ребенка отрицательные, эмоциональные реакции (плачь, беспокойство)
- учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст
- четкой организации теплового и воздушного режима в помещении (группе, где проводится закаливание)

Средствами физического воспитания прививается привычка здорового образа жизни: формируются привычки к ежедневным физкультурным упражнениям. Двигательная активность играет важную роль в обеспечении полноценного психического развития ребенка, она стимулирует положительные эмоции, повышает общий жизненный тонус малыша.

В сфере физического развития основными задачами являются:

- а) развитие у детей разных видов двигательной активности: ходьбы, бега, прыжков, лазания, бросание
- б) развитие координаций движения
- в) развитие дыхательного аппарата
- г) формирование правильной осанки

Для того чтобы детям было интересно заниматься, занятия проводятся в игровой форме, используются воображаемые ситуации, подражательные действия : «попрыгаем как зайчики»; «походим как мишки». Стремление детей к творческому самовыражению в двигательной активности не ограничиваются, а наоборот стимулируются и поощряются желание малышей придумывать различные двигательные элементы.

Проводятся физкультурные занятия и подвижные игры в хорошо проветренном помещении, дети одеты в хлопчатобумажную легкую одежду.



КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

ВИД ДВИЖЕНИЙ	НАЗВАНИЕ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ
Ходьба	«Большие ноги шли по дороге: Топ, топ, топ. Маленькие ножки бежали по дорожке: топ, топ, топ. «Поезд», « Дойди до зайчика», « Непослушный котенок», «Займи свой домик»
Прыжки	« Прыг- прыг, топ- топ»; «Ловкие котята»; « Допрыгни до игрушки».
Бег	«Лошадки»; «Самолеты»; «Птички летают»; «Гуси- гуси».
Общеразвивающие движения	«Догоните мячики»; «Бегите за мячиком»; «Обезьянки»; «Брось и догони»

Бодрящая гимнастика включает в себя:

Комплекс упражнений, имитирующих движения животных: «аист» - ходить высоко поднимая колени, «лошадка» - бег по кругу, «зайчики» - прыжки и дыхательные упражнения. Проводится, пока дети в постели.

Предлагается вытянуться в постели, прогнуть спинку, вытянуть вверх руки, перевернуться с бока на бок, побарахтаться. Эти движения дети выполняют каждый в своем темпе.

Важно, чтобы проснулся каждый ребенок. После разминки в постели дети продолжают бодрящую гимнастику босиком в спальне выполняют, наклоны туловища, приседание, бег в легком темпе, они объединены в комплексы которые проводятся в течение двух недель, потом комплекс меняется. Во время бодрящей гимнастики проводится дыхательная гимнастика.

Она повышает общий тонус ребенка, сопротивляемость организма к заболеваниям дыхательной системы. Это комплексы дыхательных упражнений, которые состоят из 2 - 3 упражнений «Часики», «Дудочка», «Петушок», «Каша кипит», «Паровозик», «Гуси».

Дыхательные упражнения

Название	Методика проведения	Количество повторов
Часики	Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед- назад, произносить «ТИК-ТАК»	3-4 раза
Дудочка	Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков (п-ф-ф-ф)	3 раза
Петушок	Встать прямо, ноги слегка расставить , руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох) а затем похлопать ими по бедрам со словами (ку-ка-ре-ку)	3 раза
Каша кипит	Сесть на стул. Одну руку положить на живот и набрать воздух в грудь (вдох). Опустить грудь (выдыхая воздух) выдох, на выдохе громко произнести Ф	2 раза

Известно, что самые прочные привычки как полезные, так и вредные формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные навыки НА ВСЮ ЖИЗНЬ, затем закреплять их, чтобы они стали привычками.

Ребенок до 7 лет запрограммирован на уход за ним со стороны взрослых (родителей, опекунов) и плохой уход либо его отсутствие квалифицируется как жестокое обращение с ним.

Это прежде всего обеспечение чистоты тела, одежды, постели на которой он спит. У ухоженного ребенка должен быть в порядке нос, волосы чистые и расчесанные, подстриженные ногти, чистое белье, и чистая опрятная одежда.

Работа с родителями

Постоянно ведется профилактическая работа с родителями в виде индивидуальных по необходимости бесед и консультаций, в которых объясняются и формируются привычки ухода за маленькими деточками. У родителей, т.к. родители являются главными союзниками по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей. С первых дней знакомства с ними, я показываем и рассказываем все, что ждет их детей в нашей группе. Выслушиваются их просьбы относительно питания, сна, одежды малыша. Все закаливающие процедуры проводятся с согласия родителей.

Вывод

Лучшее воспитание - пример взрослого, на примере взрослых дети учатся привычкам здорового образа жизни в повседневности. Формирование представлений о том, что полезно происходит через оформленную стенгазету на которой размещаю фотографии малышей на прогулке, на отдыхе у водоема, занимающихся физическими упражнениями. Особое внимание обращаю на значимость для организма сна, прогулки, еды и других режимных моментов.