

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Ласточка»

Выступление на круглом столе  
работников ДОУ «Основы духовно – нравственного воспитания  
в дошкольной образовательной организации»  
в рамках проведения муниципального этапа Рождественских Чтений  
на тему: «Воспитание у детей дошкольного возраста чувства ответственности за  
своё здоровье через организацию проведения занятий по физической культуре»

Выполнила: инструктор по физической культуре  
Соявец Любовь Михайловна

С. Кыштовка

2021г

Здоровый образ жизни является частью общечеловеческой культуры. Желание быть здоровым есть у каждого человека. Но для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье, надо хорошо знать свой организм, свои физические возможности, иметь представление о том, что полезно, а что вредно для него, а главное – активно заботиться и нести ответственность за него.

Сегодня в дошкольном образовании эта задача является приоритетной. Перед педагогами стоит задача не только сохранять здоровье дошкольника, но и укреплять его, сформировать у детей представление о здоровье – как одной из главных ценностей жизни. Педагоги, совместно с родителями должны научить ребёнка делать правильный выбор в любой ситуации. Выбирая только полезное для здоровья и отказ от всего вредного. Привить ребёнку с малых лет правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Эти задачи нами решаются благодаря созданию целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия детей.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога, ребенка и социума в течение дня.

Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации и ответственного отношения в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому, очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка.

### **И вот основные компоненты здорового образа жизни.**

#### **1. Рациональный режим.**

При правильном и строгом соблюдении распределения времени и рациональная последовательность различных видов деятельности и отдыха вырабатывается четкий ритм функционирования всего организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья и правильному развитию.

#### **2. Правильное питание.**

От правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья. Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

#### **3. Рациональная двигательная активность.**

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

#### ***Средства двигательной направленности:***

- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Эмоциональные разрядки;
- Гимнастика после сна;
- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

***Основными условиями формирования двигательной культуры являются:***

- Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.
- Развитие воображения при выполнении двигательных действий.
- Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
- Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.
- Воспитание двигательной культуры.
- Также в основные компоненты Здорового Образа Жизни входят:

#### **4. Закаливание организма**

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсационных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности.

#### **5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.**

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

#### **6. Соблюдение правил личной гигиены.**

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением.

Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте.

Главным инструментом в формировании у дошкольников ответственности за своё здоровье служит проведение занятий по физической культуре через интеграцию образовательных областей и через организацию тематических занятий в рамках проведения тематических дней и недель:

- *по пожарной безопасности*
- *по дорожной безопасности*
- *по личной безопасности*
- *по экологической безопасности*

Проведение таких занятий даёт возможность передать детям необходимый объём знаний в области различных видов безопасности, даёт воспитанникам получить теоретические знания и закрепить их на практике при этом не нарушая двигательную активность на занятиях по физической культуре, а вносить многообразие движений совершенствуя свои физические качества.

Приобщая ребёнка к физической культуре и здоровому образу жизни с ранних лет, у детей формируется осознанное понимание, отношение к своему телу, здоровью, выработка привычки заниматься спортом.

Таким образом, проведение тематических занятий по физической культуре является действенным подходом к организации воспитательно - образовательного процесса, одним из средств физической культуры, с помощью которого педагог может решить все образовательные задачи, а также способствовать формированию портрета здорового человека, здоровой личности, выпускника детского сада. Ведь охрана собственного здоровья – это непосредственная ответственность и обязанность каждого.