



**Психолого – социальный  
центр системы образования  
«НАДЕЖДА»**

**Организация деятельности по  
формированию ЗОЖ у  
детей старшего дошкольного  
возраста**

**социальный педагог  
Горохова Елена Геннадьевна**

# Воспитание здорового ребенка – приоритетная задача дошкольной педагогики.



**"Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка -  
это важнейший труд воспитателя»**

**В.А.Сухомлинский**

# Статистика заболеваемости

## Статистика

По данным НИИ  
педиатрии:

14% детей практически  
здоровы;

50% детей имеют отклонения  
в развитии опорно-  
двигательного аппарата;

35 – 40% детей страдают  
хроническими  
заболеваниями.



## Совместная деятельность педагога и детей

### «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

**Цель: научить ребенка способам сохранения и укрепления здоровья – учить делать самомассаж, гимнастику для глаз, правильно чистить зубы**



## Совместная деятельность педагога и детей «Тропинка здоровья»

Цель: закрепить знания детей о значении гигиенических процедур, физических упражнений и правильной еды для укрепления и сохранения здоровья



## Совместная деятельность педагога и детей «Волшебная страна здоровья»

**Цель: познакомить детей с понятием «спокойствие», «здоровый дух»,  
научить расслабляться, справляться с отрицательными эмоциями -  
с гневом и злостью.**



## Совместная деятельность педагога и детей «Как движения здоровье укрепляют»

Цель: привить детям желание играть в подвижные игры,  
заниматься спортом, делать зарядку



## Совместная деятельность педагога и детей «Знатоки здорового образа жизни»

Цель: расширить знания детей о том, что необходимо для  
сохранения и укрепления  
здоровья





## Совместная деятельность педагога и детей

### «Где прячется здоровье»

Цель: систематизировать знания детей о способах сохранения здоровья.



## Совместная деятельность педагога и детей «Волшебный цветок здоровья»

**Цель: закреплять знания о значении предметов личной гигиены, правильного питания, активного образа жизни и режима дня для сохранения здоровья**



# Массовые оздоровительные мероприятия



«Велозабег»



«Осенний кросс»

# Формирование здорового образа жизни ребёнка с первых лет его жизни – основная обязанность родителей



# Консультации для родителей

## Здоровый образ жизни Ваших детей

Уважаемые родители!

Чтобы забота о собственном здоровье у детей стала их естественной формой поведения, привычку к здоровому образу жизни необходимо формировать, начиная с детского возраста.

При формировании понятий о здоровом образе жизни расскажите детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Причем не просто объяснить значимость тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

**Во - первых:** это соблюдение режима дня.

В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

**Во – вторых:** это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

**В - третьих:** это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Обязательно ежедневно проводить гимнастику дома в выходной день, больше гулять в любую погоду. Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплочивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

**В - четвёртых:** это культура питания. Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов и для чего они нужны.

Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

**Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём!**

# Консультации для родителей

## Курить – здоровью вредить!

Уважаемые родители!

Сегодня курение является серьезной социальной проблемой: возле разных учебных учреждений открыто толпами стоят и курят девушки и юноши, во многих семьях курят родители, увеличивается рост курящих женщин.

Показательно, что 85% курящих подростков – из семей, где хотя бы один родитель курит.

Многие дети курящих родителей просят их бросить курить и говорят о том, что сами курить не будут. Такое поведение детей вызвано заботой о родителях, страхом, что с ними что-то случится, они заболеют. Ведь дети из разных источников слышали о вреде курения. Уже в дошкольном возрасте они могут более или менее внятно рассказать, чем вредно курение.

Детей просили нарисовать человека, а потом еще нарисовать курящего человека. При анализе рисунков и в беседе было четко выявлено отрицательное отношение к курению - курящие человечки были нарисованы меньшими по размеру, более темными красками, более небрежно, некрасиво. Сами дети говорили, что курить не будут.

Курящие родители вносят свой вклад и в приобщение детей к вредным привычкам. Подражая родителям, ребенок перенимает их бытовое отношение к курению. С самого раннего возраста он видит в доме красивые коробки сигарет, зажигалки, пепельницы; нередко играет с ними. У ребенка складывается мнение, что курение – это нормальное явление и, конечно же, будучи подростком, не поверит пугающим надписям на пачках и словам об опасности этой привычки и пополнит ряды курильщиков.

Во все времена мерилom гуманности и человечности эпохи было отношение к детству. Любой заядлый курильщик, если он в здравом уме, не хотел бы, чтобы курили его дети. Но, если он курит в квартире даже в отсутствие детей, то сигаретный дым и его яды все равно остаются в квартире. Из воздуха они оседают на предметах, игрушках, одежде и усваиваются всей поверхностью кожи ребенка.

Воспитатели в детском саду всегда знают, чьи родители курят в квартире потому, что ящичек с одеждой этого ребенка издает специфический запах несвежих окурков.

Учеными доказано, что если ребенок живет в квартире, где члены семьи выкуривают одну пачку сигарет в день, то в моче ребенка обнаруживается количество никотина, соответствующее трем выкуренным сигаретам. Вот какой опасности курящие родители, сами того не желая, подвергают своих детей.

**РОДИТЕЛИ!!!** Задумайтесь над будущим своих детей!!!

Информация социального педагога

# Консультации для родителей

## Формирование ценностного отношения ребенка к здоровью в семье

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребности в пище, необходимо создать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость организма к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Здоровье ребенка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе и к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время. Формы могут быть разными – туристические походы пешком, на лыжах, на велосипедах, игры на свежем воздухе, участие в коллективных соревнованиях.

Нередко у ребенка возникает стойкое желание выполнять лишь любимые упражнения, например, ездить на самокате, играть с мячом. И тогда роль взрослого состоит в том, чтобы не дать ребенку ограничиться только такой двигательной активностью.

С раннего возраста у детей необходимо формировать привычку ежедневно выполнять утреннюю гимнастику. Кроме того, важны ежедневная двигательная активность и активный отдых, поэтому родители должны знать подвижные игры, их содержания и правила.

Пешеходные и лыжные прогулки являются одной из наиболее эффективных форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья. Большое значение в укреплении здоровья имеют циклические, то есть длительные, регулярно повторяющиеся упражнения, направленные на тренировку выносливости. Именно выносливость в сочетании с закаливанием обеспечивает надежную защиту от острых респираторных заболеваний.

Популярное циклическое упражнение – бег трусцой со скоростью 5-7 км в час. Начинаются такие упражнения с 3-4-го года жизни. И через один-два года можно получить хороший оздоровительный эффект. Постепенно уровень выносливости старших дошкольников повышается до пробега 1,5-2 км без напряжения.

Необходимо сделать все возможное для более широкого использования физических упражнений и игр, организации спортивных уголков дома и во дворе. Во многих семьях дети с раннего возраста имеют санки, лыжи, велосипеды, коньки, ракетки и воланы, мячи, скакалки, обручи и т.д. Однако сами дети не всегда могут организовать игры, так как нуждаются в руководстве со стороны родителей, которые должны познакомить детей со способами использования физкультурного инвентаря, с содержанием игр. Необходимо помнить, что оздоровительный эффект от игры на свежем воздухе, значительно выше, чем от игры в помещении, как бы хорошо оно не проветривалось.

Таким образом, двигательная активность играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребенка. А если мероприятия по укреплению здоровья детей, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях, у ребенка формируется привычка к здоровому образу жизни и отношение к своему здоровью как к ценности.

## Предполагаемый результат деятельности:

- Дети имеют простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- дети умеют использовать полученные в ходе совместной деятельности знания в реальной жизни;
- дети понимают значимость ЗОЖ и принимают правила ЗОЖ.





***Спасибо за  
внимание!***