

Формирование у дошкольников ценностного отношения к своему здоровью

Подготовила: Ахмадулина Т.В.,
инструктор по физо

Улан-Удэ, 2021 г.

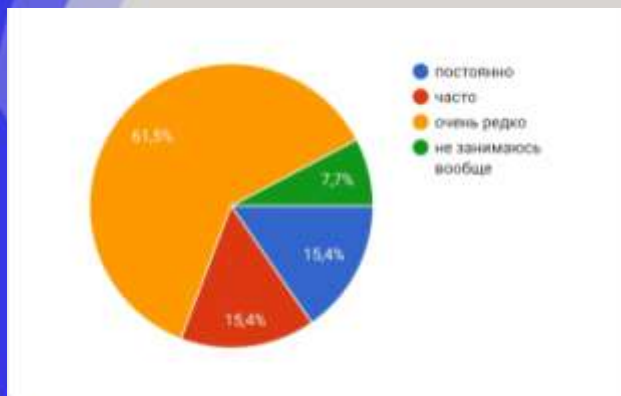
Современная система образования требует от дошкольных организаций системной работы по формированию здорового образа жизни (привычек здорового питания, закаливания, регулярной двигательной активности и пр.) с учетом потребностей, возможностей, интересов и инициативы детей, а также их семей.



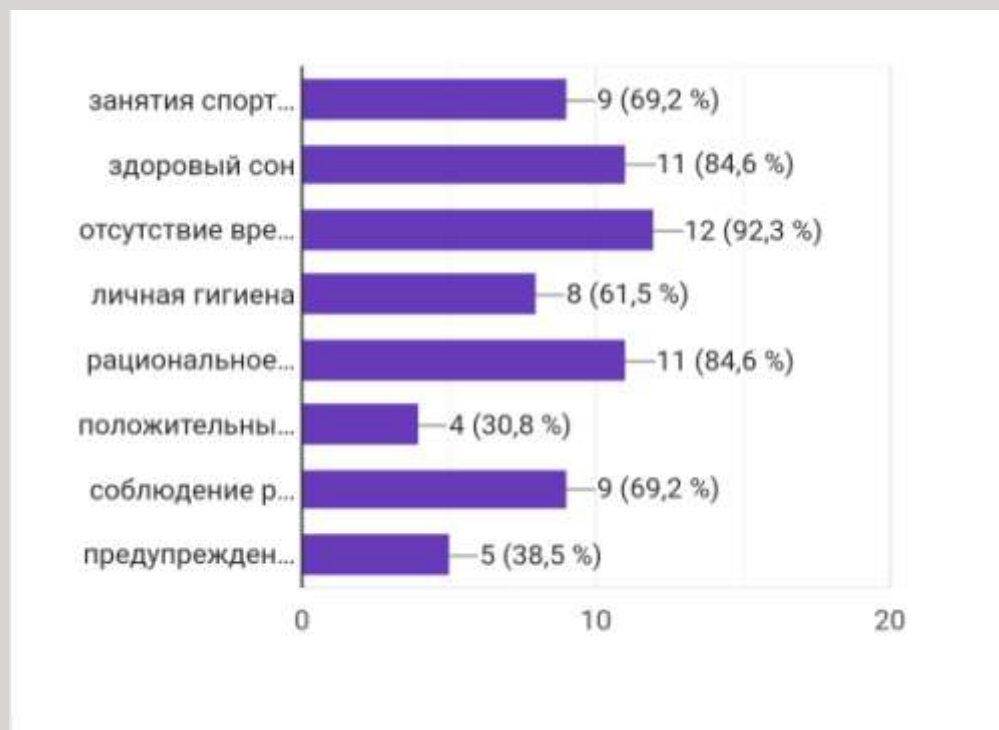
Создание атмосферы, благоприятствующей развитию у детей радости от движения, что впоследствии будет способствовать желанию молодых людей и взрослых заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Анкетирование родителей

Вы занимаетесь физкультурой и спортом?



Что такое здоровый образ жизни?



На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание воспитатели, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом воспитании детей?

Режим дня

Питание

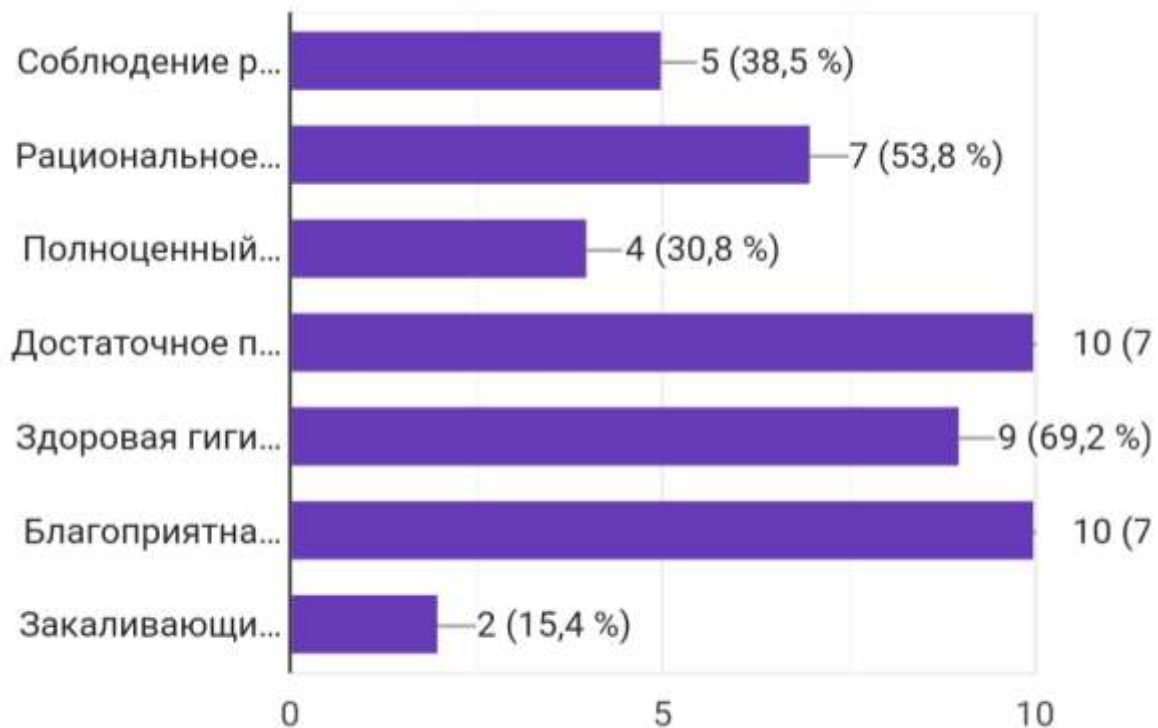
Сон

Пребывание на
воздухе

Гигиеническая среда

Психологическая
атмосфера

Мероприятия



Что вы делаете для укрепления здоровья своего ребенка?

стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе

борюсь с вредными привычками

сам занимаюсь спортом и ребенку рекомендую зарядку, гимнастику

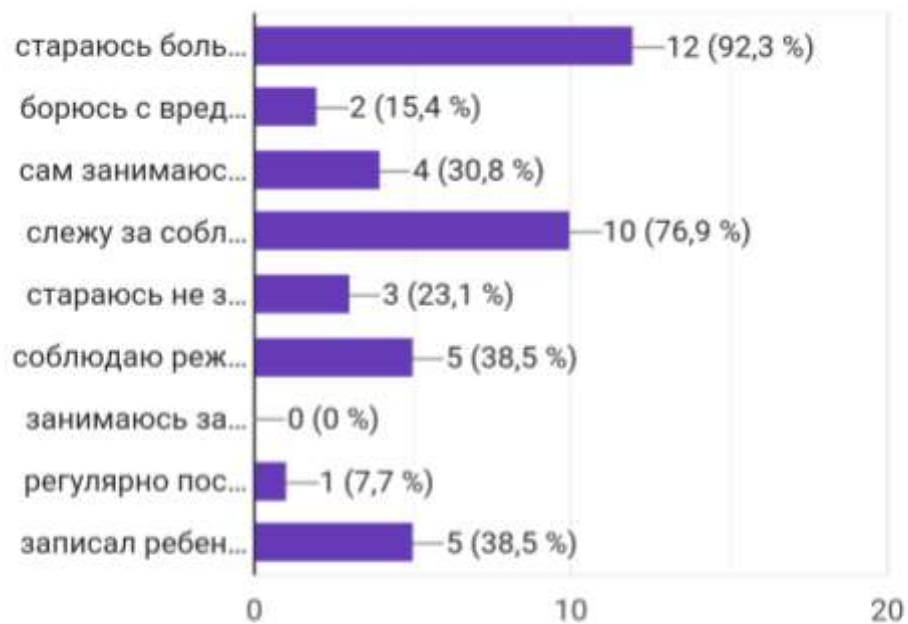
слежу за соблюдением режима и рациона питания

стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором

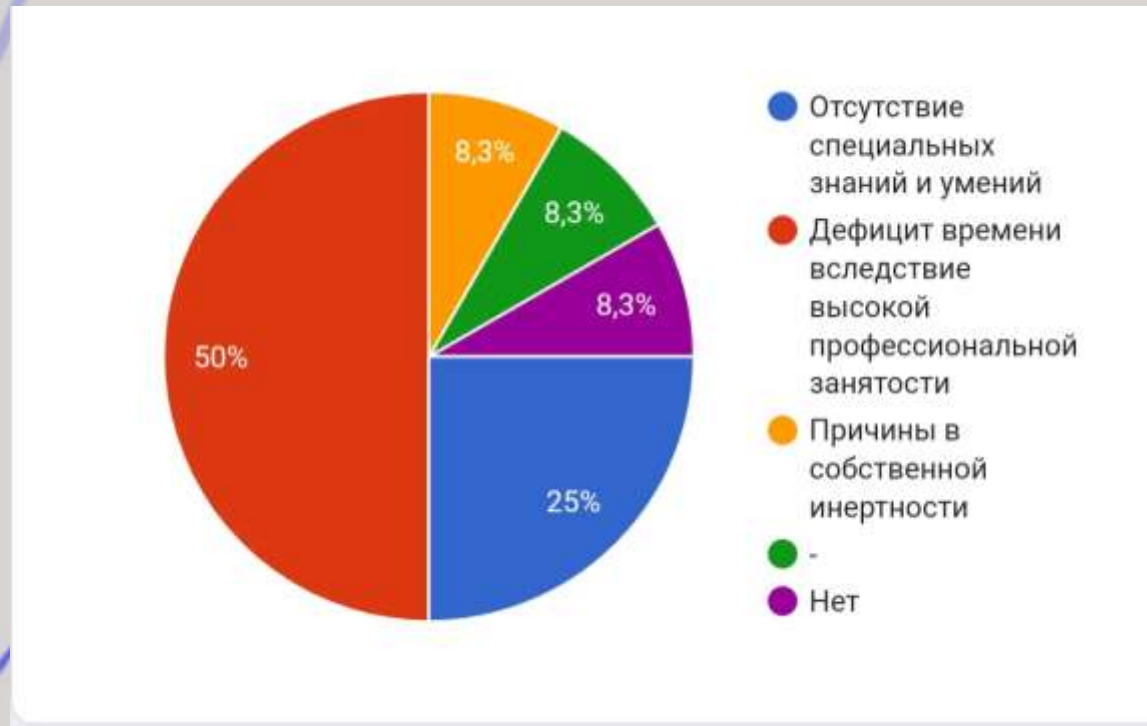
занимаюсь закаливанием

регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации

записал ребенка в кружки танцев, спорта, бассейн и т.д.



Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью ребенка? Если есть, то какие?

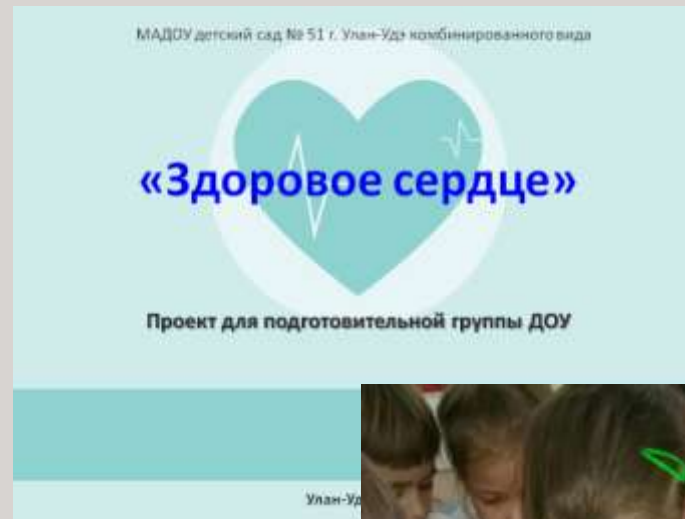


Как показывает анкетирование, родители знают, что включает в себя ЗОЖ, но формировать представление о ЗОЖ у детей им мешает либо занятость, либо отсутствие специальных знаний и умений.



Ответственность ложится на плечи сада

В нашем детском саду реализуются различные протяженные во времени проекты, фокусирующие внимание детей на здоровых привычках (напр., изучение тела человека сопровождается изучением правил, которые помогут долгие годы сохранять здоровье).





Работа с родителями





Дети знают, что нужно заниматься спортом,
делать зарядку, чтобы быть здоровыми.

НО

Не понимают, как это работает.

Почему ноги становятся сильнее, а сердце
крепче.

Дневники самонаблюдения

Идея вести дневники наблюдений возникла в процессе рождения проекта «Здоровое сердце» в подготовительной группе.



Дневник самоконтроля

В каждой клетке ставьте значки, которые соответствуют вашим показателям.

показатели	Месяц:			
Самочувствие				
Желание заниматься				
нагрузка и её переносимость				
Нарушение режима				
Болевые ощущения				
Пульс уд./ мин.				

Что такое дневник
самонаблюдения и самоконтроля?
(применительно к школе)

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

№ п/п	Показатели	Дни занятий						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Пульс утром в покое							
2	Пульс до занятий							
3	Пульс после занятий							
4	Масса тела до тренировки							
5	Масса тела после тренировки							
6	Работоспособность							
7	Самочувствие							
8	Настроение							
9	Аппетит							
10	Сон							
11	Потоотделение							
12	Боль							
13								

Дети узнали, что **сердце** — это **мышца**, которая сокращается. И скорость сокращений зависит от физического состояния человека – сидит он, играет или бежит.



Мы с ребятами учились находить пульс и измерять его – быстро бьется или медленно. Было предложено замерять пульс до физической нагрузки и после (быстро – медленно).

ФИ ребенка		
День	ДО	ПОСЛЕ
1 день		
2 день		
3 день		
4 день		
5 день		

ДО физкультурного
занятия, зарядки,
пробежки на прогулке

ПОСЛЕ



- кружок – спокойное, медленное сердцебиение
- кружок - учащенное сердцебиение



ФИИ ребенка *Станков Камилла*

День	ДО	ПОСЛЕ
1 день		
2 день		
3 день		
4 день		
5 день		

ФИИ ребенка *Бишагнев Арслан*

День	ДО	ПОСЛЕ
1 день		
2 день		
3 день		
4 день		
5 день		

Планируемые результаты дневников самонаблюдения:

1. Научить детей простому и доступному способу контроля за состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или вида спорта.
2. Научить детей следить за своим здоровьем.