

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное Учреждение  
детский сад «Алёнка»

**Доклад**  
на тему  
«Формирование у детей привычек к ЗОЖ во  
время ООД по физическому развитию»

**Воспитатель: Епифанова Ю.В.**

**Р.п. Дмитриевка 2021г**

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

В связи с этим ЦЕЛЯМИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ЯВЛЯЮТСЯ:

1. Укрепление физического, психического и эмоционального здоровья детей.
2. Развитие и последующее совершенствование двигательных качеств, умений: формирование двигательной мотивации.
3. Выработка умения владеть своим телом, укрепление всех групп мышц.
4. Подведение детей к сознательному отношению к своему здоровью, формирование привычки к ЗОЖ.

Отсюда вытекают следующие ЗАДАЧИ:

- ОКАЗЫВАТЬ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА;
- РАЗВИВАТЬ И СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ ДЕТЕЙ;
- ВОСПИТЫВАТЬ ЖЕЛАНИЕ К РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ СВОЕГО ТЕЛА.
- РАЗВИВАТЬ РИТМИЧНОСТЬ, ПЛАСТИЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ, ГИБКОСТЬ ТЕЛА;
- ФОРМИРОВАТЬ НАВЫК ПРАВИЛЬНОЙ, ГРАЦИОЗНОЙ ОСАНКИ ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА;
- УЧИТЬ ДЕТЕЙ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОСТЕЙШИМ ГИМНАСТИЧЕСКИМ ОБОРУДОВАНИЕМ.

Для реализации этих задач на своих занятиях использую:

- различные виды основных движений,
- общеразвивающие упражнения,
- имитационные движения,
- подвижные игры,
- создание проблемных ситуаций,
- элементы психогимнастики,
- элементы массажа и самомассажа (пальчиковую гимнастику, «зарядку» для отдельных частей тела: носа, ушей, глаз, как его составные части,
- игровые и сюрпризные моменты,
- и, самое главное, непосредственное общение с детьми и общение детей между собой.

Объясняю детям, что здоровье — это одна из главных ценностей жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте,

неуспеваемости, неважного настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму и т. д.

На занятиях физкультурой детям, например, предлагаю показать, где находятся руки, ноги, голова, туловище, и т. п. Это происходит как в игровой форме (например, игра «*Части тела*»), так и во время выполнения общеразвивающих упражнений, основных видов движений.

Когда мы устаем, нашему организму нужно больше крови и биение сердца ускоряется; если же мы спокойны, то тратим намного меньше энергии и сердце может отдохнуть и биться помедленнее. Детям предлагаю проверить на себе, как работает сердце после физических упражнений, в состоянии покоя.

Во время проведения занятий обращаю внимание детей на самочувствие, внутренние ощущения, свидетельствующие, например, о чувстве жажды, усталости и т. п., и рассказываю о способах устранения дискомфорта (*попить воды, отдохнуть*).

В доступной форме детям объясняю, как свежий воздух, вода, солнце, ветер помогают при закаливании организма.

Традиционно уделяя внимание физическому здоровью детей (зарядка, закаливание, профилактика заболеваемости и т. д.), придаю большое значение и психическому здоровью и эмоциональному благополучию детей. Ведь, проводя в детском саду большую часть времени, находясь в постоянном контакте со сверстниками и взрослыми, дети могут испытывать серьезные психические нагрузки. Основным условием профилактики эмоционального неблагополучия является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением.

Особое место уделяют работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДОУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители - педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Таким образом, на физкультурных занятиях стараюсь использовать весь спектр средств для формирования привычки к здоровому образу жизни.