

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Детский сад №21 «Теремок» г.Павлово

ПРАКТИКУМ по теме
«Формы, способы и приемы повышения
активности детей в вопросах ЗОЖ»

Подготовила
Воспитатель МБДОУ №21
«Теремок»г.Павлово
Плигина Е.Б.

Практикум по теме «Формы, способы и приемы повышения активности детей в вопросах ЗОЖ»

В календарно-тематическое планирование включены темы по ЗОЖ: «Овощи и фрукты-полезные продукты», «Наше тело», «Неделя здоровья». Так же в течении всего года я включаю такие темы как «Гигиена», «Режим дня».

В своей работе с детьми я использую различные формы, способы и приемы формирования представлений о ЗОЖ. Основными формами являются: *занятия, досуги, режимные моменты, спортивные праздники.*

Специально организованное обучение – это занятия познавательного характера. На которых идёт формирование представлений детей о полезных продуктах (овощах и фруктах), о составляющих тело человека, о средствах личной гигиены и т.д.

С детьми провожу беседы на темы: «*Овощи и фрукты*», «*Наши верные друзья*», «*Чистота – залог здоровья*», «*Мое тело*» и другие.

В течение дня с детьми использую различные виды игр: подвижные, сюжетно-ролевые «Врач», дидактические «Сварим обед», а также игры с элементами массажа.

Подвижные игры помогают воспитывать активность, самостоятельность, инициативу детей. Они позволяют оптимально чередовать интеллектуальную и физическую нагрузку детей в течение дня.

При проведении игр с элементами массажа происходит целенаправленное воздействие на биологически активные точки кожи.

Ежедневно провожу утреннюю гимнастику, гимнастику после сна. В течении дня проводятся физминутки, пальчиковые игры, гимнастика для глаз.

В своей группе использую разнообразные формы закаливания: ходьба босиком по массажным коврикам в групповой комнате, облегченная одежда во время дневного сна, в летнее время-обливание ножек прохладной водой.

Форму -рассматривание тематических альбомов применяю по формированию правильного питания (Овощи и фрукты, Молочные продукты), по формированию культурно-гигиенических навыков («Последовательность мытья рук», «Средства гигиены») и т.д.

Для индивидуальной работы и групповой использую упражнения: «Оденем куклу на прогулку», «Покажем Мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться», «Сварим обед».

Так же дети играют в самостоятельные игры «Узнай и назови овощи», «Что растет на огороде», «Чего не хватает» и т.д.

Для формирования ЗОЖ кроме традиционных методов я использую нетрадиционный и интересный для детей – лэпбук.

Лэпбук — это папка с кармашками, окошками и всевозможными вкладками, в которую помещены материалы на одну тему.

Внедрение технологии лэпбук в образовательный процесс позволяет мне сформировать у детей потребность в ведении здорового образа жизни.

Лэпбук «Азбука здоровья» отвечает всем требованиям ФГОС ДО к предметно-развивающей среде.

«Лэпбук»:

-информативен;

-пригоден к использованию одновременно группой детей (в том числе, с участием взрослого как играющего партнера);

-обладает дидактическими свойствами.

-вариативной (есть несколько вариантов использования каждой его части);

-его структура и содержание доступно детям младшего дошкольного возраста;

-обеспечивает игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников.

Лэпбук состоит из нескольких частей: Человек; Гигиена; Спорт; Правильное питание; Режим дня;

В разделе «Человек» представлены игры.

Д/И «Части тела человека»

Задачи: закрепить названия частей тела человека, определить их местонахождение.

Д/И «Подбери одежду»

Задачи: упражнять в умении последовательно одевать куклу на прогулку соответственно сезону года, закрепить название одежды.

В разделе «Гигиена» предлагается рассмотреть книжку – раскладушку «Чистота-залог здоровья» в которой включен «Алгоритм мытья рук», а также добавится в процессе работы «Средства личной гигиены»

Также добавится игра «Найди пару».

Д/И «Найди пару».

Задачи: развивать наблюдательность, внимание. Активизировать словарь: мыло, зубная щетка, полотенце, расческа, шампунь.

Следующая часть папки посвящена спорту. В кармашке собраны физминутки для детей младшего дошкольного возраста. В процессе работы физминутки будут добавляться новые. В следующем кармашке предлагается дидактическая игра «Сложи картинку».

Д/И «Сложи картинку».

Задача: развивать внимание, мышление.

Ход игры: Игра состоит из картинок, разрезанных на пазлы. На картинках изображен вид спорта. Ребенок должен из частей сложить картинку. В процессе работы картинки можно менять или добавлять новые.

В нижних кармашках содержатся предметные картинки «Спорт». Дети рассматривают картинки, описывают действия детей. Воспитатель называет вид спорта.

Четвертый раздел лэбука расскажет о здоровом питании. Воспитатель ведет беседу о витаминах, необходимых для здоровья человека, содержащихся в овощах и фруктах, их полезных свойствах

В этот раздел будет включена Д/И «Корзинки – витаминки»

Задачи: закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию воспитателя.

А также загадки об овощах и фруктах.

Следующий раздел посвящен режиму дня.

Лэбук эстетично оформлен, доступен для детей, как для самостоятельной деятельности, так и для занятий в подгруппах. Дети с удовольствием познают новое и интересное в лэбуке.

Хотелось бы отметить, что лэбук пополняется пройденным материалом

В январе месяце я планирую проектную деятельность совместно с родителями по теме «Неделя здоровья»

Продолжительность проекта: краткосрочный (1 неделя)

Тип проекта: познавательно-игровой

Участники проекта: воспитатели, дети второй младшей группы и их родители.

Основные формы реализации проекта: беседы, чтение, детское творчество, игры, спортивное развлечение, работа с родителями.

Цель проекта:

- сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;

- продолжать знакомить детей с правилами гигиены;

- создавать условия для благотворного физического развития детей;

- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;

- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Предполагаемые результаты проекта:

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;

- Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;
- Использование разнообразных форм взаимодействия с родителями с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей.

1 этап.

Перед проведением проекта проведу опрос воспитанников группы для выявления знаний детей о здоровом образе жизни. По окончании проекта проведу повторный (итоговый) опрос для анализа результатов.

<i>Что мы знаем об этом?</i>	<i>Что мы хотим узнать?</i>	<i>Как мы можем узнать?</i>
- Дети в группе часто болеют. Почему? Ответы детей:	Зачем мыть руки с мылом? Зачем ходить Босиком по коврикам-массажерам? Почему зарядка бывает разная? Для чего нужно закаляться? Почему люди болеют?	- художественная литература (стихи, потешки, книги, загадки); - наблюдения; - прогулки; - подвижные игры; - дидактические игры; - закаливание; - утренняя гимнастика; - спортивные праздники, развлечения; - физкультминутки; - рекомендации родителям.

Опрос детей проводится по методу «Модель трех вопросов»:

Опрос родителей проведу в форме индивидуальной беседы.

Исходя из сделанных выводов, я намечу план работы над проектом:

1. Сбор информации: подборка фотографий, набор игр и упражнений различной направленности (для осанки, плоскостопия, мышц рук, ног, спины), знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения.
2. Работа с детьми: упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение бесед по темам «Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается».
3. Закаливающие процедуры: бодрящая гимнастика, пребывание на свежем воздухе, умывание контрастной водой, хождение по «Массажным дорожкам»
4. Совместная и самостоятельная деятельность: физкультурный уголок «Мы хотим быть здоровыми!», совместные дидактические игры, спортивные упражнения на все виды мышц, самостоятельная двигательная активность детей, творческая работа (рисование, разукрашивание) «Наши фруктовые друзья».

5. Работа с родителями: совместное изготовление нестандартного спортивного оборудования, консультации по темам «Для чего нужны коврики-массажеры», «О соблюдении детского режима», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Игра в жизни ребенка», «Занимайся гимнастикой по утрам», оформление фотоколлажа «Здоровый образ жизни»

2 этап. Перспективное планирование.

Тематические беседы с детьми:

- «Как можно заботиться о своем здоровье».
- «Чистота и здоровье».
- «Полезно – не полезно».
- «Как надо закаляться».
- «Личная гигиена».
- «О здоровой пище».

Ознакомление с литературой:

К. Чуковский «Доктор Айболит», стихотворения о здоровье

А. Барто «Девочка чумахая»

3. Александрова «Купание», К. Чуковский «Мойдодыр»

Г. Зайцев «Дружи с водой», загадки и пословицы о здоровом образе жизни

-Игра-беседа «Путешествие в страну Здоровья»

-Утренняя гимнастика «Веселое солнышко»

-Занятие по художественно-эстетическому развитию (лепка): «Витамины» (овощи и фрукты)

-Кукольный театр «Репка»

-Подвижная игра «Волшебные купола» «Лиса и зайцы», «Воробушки и автомобиль», «Попади в цель». «Зайка-серенький», «Пузырь»

-Д.игра «Витаминная семья» (о фруктах и ягодах); «Чудесный мешочек» (предметы личной гигиены)

-Игра-конструирование «Больница для зверят»

-Рассматривание иллюстраций «Виды спорта» (для малышей)

-Самостоятельная двигательная активность детей в уголке здоровья.

-Рассматривание иллюстраций к сказке К.Чуковского «Доктор Айболит»

-Сюжетно-ролевая игра «Доктор» «Семья» (купание малышей)

-Закаливающий массаж подошв «По ровненькой дорожке»

-Игры и упражнения на снятие эмоциональной напряженности у детей: «Лимон», «Наши ушки»,

-Занятие по развитию речи: "Разучивание потешки "Солнышко" Игра: "Какое это настроение"

Самостоятельная и совместная художественно-продуктивная деятельность:

- Рисование карандашами, фломастерами овощей и фруктов.

- Игры с водой на улице (при благоприятных погодных условиях) и в группе.

- Закаливающие мероприятия: умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение босиком по «дорожке здоровья».

- Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.

Наблюдения, экскурсии:

- Наблюдение за играми старших детей на прогулке. Цель: воспитание добрых отношений друг к другу, развивать предпосылки детей к играм разного вида: бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, подлезать, лазать.

Роль родителей в реализации проекта:

3 этап. Подведение итогов проекта

Проведение итогового опроса детей:

Опрос проводится по методу «Модель трех вопросов»:

<i>Что вы узнали, что раньше не знали?</i>	<i>Что вас удивило?</i>	<i>Что понравилось больше всего?</i>
--	-------------------------	--------------------------------------

Результатом проекта планирую совместную творческую деятельность дети-родители фотоколлаж «Я-за здоровый образ жизни».