

Городское методическое объединение  
для инструкторов по физической культуре г. Дзержинска

**«Деятельность инструктора по физической культуре  
по формированию представлений  
и приобщению воспитанников 5-6 лет  
к основам здорового образа жизни»**

Инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад № 125 «Яблонька»  
Яворская Юлия Александровна

2020 г

## **Актуальность формирования ценности ЗОЖ**

*Современная система дошкольного образования (ФГОС ДО п.1.6 п.п. 1, 6) направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.*

*Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни*

*Противоречие между декларируемой необходимостью формирования представлений о ЗОЖ и недостаточным использованием развивающего потенциала педагогов в этом аспекте в практике работы ДОО*

### **Решение проблемы:**

*Необходимо изменить подходы к проблеме формирования у детей представлений о ЗОЖ путем взаимодействия с воспитателями в образовательном процессе ДОО*

## **Задачи программы «Детство»:**

*(становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами)*

- 1.** Элементарные умения и навыки личной гигиены, содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья. Основные алгоритмы выполнения культурногигиенических процедур.
- 2.** Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью.
- 3.** Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников.
- 4.** Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

## Цель и задачи

**Цель:** создание устойчивой положительной мотивации детей к сохранению и укреплению собственного здоровья, через формирование у них двигательных навыков, знаний и ценностей здорового образа жизни.

### Задачи:

1. Расширять знания детей о здоровье как о главной ценности жизни.
2. Формировать знания об организме человека, о влиянии движений на функционирование органов и систем;
3. Формировать потребности в физических упражнениях и подвижных играх; поддерживать интереса к занятиям спортом;
4. Привлекать родителей, социум к активному участию в воспитательном процессе по формированию здорового образа жизни детей;
5. Воспитывать активную жизненную позицию, направленную на сохранение и укрепление собственного здоровья; создавать условия для поддержания этой позиции;

## Организованная образовательная деятельность



Утренняя гимнастика



Занятие в физкультурном зале



Занятие на воздухе



Досуг «Будем в армии служить»

## Взаимодействие с воспитателями

Физкультурный центр в старшей группе



Физкультурный центр в подготовительной группе

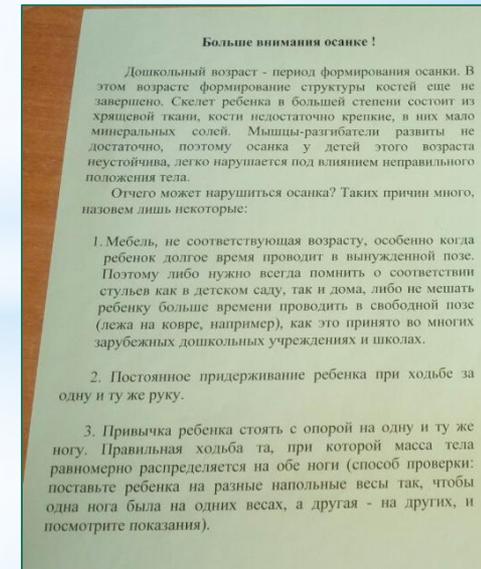
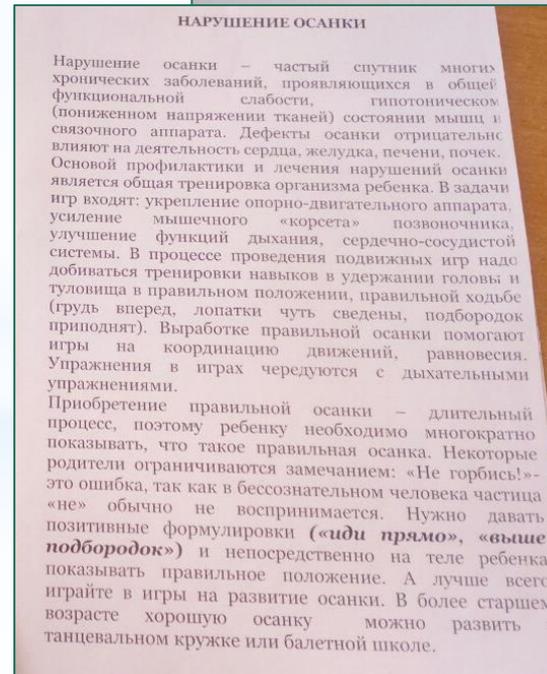
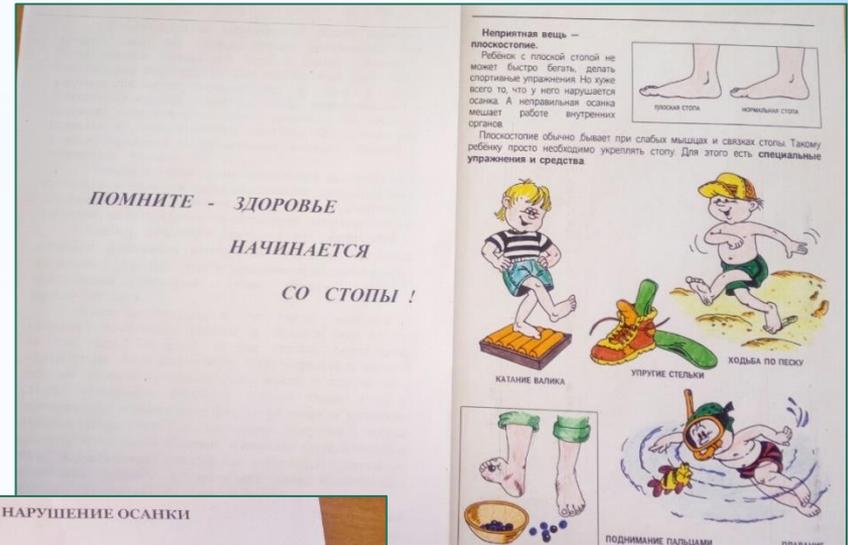


# Взаимодействие с воспитателями

## Консультации



## Рекомендации



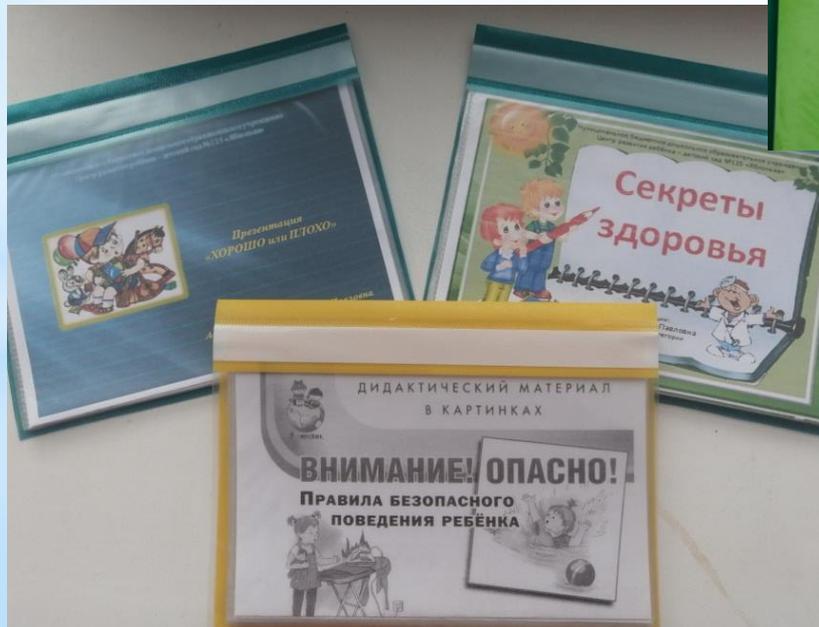
# Взаимодействие с воспитателями, воспитанниками и родителями.



## Дидактические игры



# Взаимодействие с воспитателями, воспитанниками и родителями.



## Ожидаемые результаты ОО «Физическое развитие» в разделе ЗОЖ:

*(становление у детей ценностей здорового образа жизни,  
овладение его элементарными нормами и правилами)*

### **5-6 лет**

- Знает о важных и вредных факторах для здоровья, о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня.
- Соблюдает элементарные правила личной гигиены, самообслуживания, опрятности.

### **6-7 лет**

- Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать.
- Называет атрибуты некоторых видов спорта, имеет предпочтение в выборе подвижных игр с правилами.

Спасибо за внимание!!!

