

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ТИПА  
«ЯСЛИ-САД № 2 «МАЛЫШКА» ГОРОДА СНЕЖНОЕ»

**Методическая разработка по теме**  
**«Формирование здорового образа жизни у дошкольников**  
**в соответствии с ГОС ДО»**

Подготовила воспитатель  
Мозговая Татьяна Александровна

## **Методическая разработка по теме «Формирование здорового образа жизни у дошкольников в соответствии с ГОС ДО»**

Актуальность темы: « Формирование основ здорового образа жизни у детей 5-7 лет. »

Забота о здоровье – важнейший труд воспитателя. От бодрости, жизнерадостности детей зависит духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, вера в свои силы.

Здоровье является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, воспитания детей, их жизни в семье.

Воспитатель должен обладать огромной базой здоровьесберегающих технологий. Поэтому важно организовать физкультурную и оздоровительную работу и в детском саду, чтобы в процессе развивались не только двигательные навыки, умения, и физические качества, а так же положительное отношение к здоровому образу жизни.

**Объект исследования** - процесс физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.

**Предмет исследования** - средства, методы, формы организации и факторы физического воспитания, обеспечивающие формирование основ здорового образа жизни у детей 5-7 лет.

**Цель исследования:** сформировать у детей дошкольного возраста основы здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- Сформировать у детей осознанное отношение к здоровью как ведущей ценности и мотивацию к здоровому образу жизни;
- Формирование у детей 5-7 лет доступных первоначальных представлений и знаний о здоровье, человеке и его организме, месте человека в окружающем мире; способствовать развитию умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье;
- Научить ребенка применять полученные знания для самостоятельного решения задач здорового образа жизни и безопасного поведения;

**Конспект открытой образовательной деятельности по познавательному  
развитию в старшей группе на тему  
«Путешествие в страну Здоровья»**

**Цель:** формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:** развивать связную речь, учить пользоваться предложениями из трех-четырех слов, закреплять у детей представления о здоровом образе жизни, развивать зрительную и слуховую память, слуховое внимание, логическое мышление через игровые упражнения, формировать потребность в ежедневной двигательной активности, развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений, расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье, о роли гигиены и режима дня для здоровья человека, воспитывать у детей любовь к здоровому образу жизни, учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни, развивать активность в самостоятельной двигательной деятельности, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься ими.

**Предварительная работа:** чтение художественной литературы, беседы, игры.

**Оборудование:** карта страны Здоровья, предметы гигиены (мыло, мочалка, полотенце, зубная паста, зубная щетка, расческа, туалетная бумага, ватные палочки) и предметы общего пользования (игрушка, книга, ключ, зеркало), карточки-пиктограммы (грусть, радость), карточки с изображением продуктов питания.

**Содержание:**

Дети с воспитателем входят в зал. Здравуются с гостями, после чего воспитатель привлекает внимание детей к себе.

**Воспитатель:**

- Ребята, посмотрите, что нам сегодня принесли. Как вы думаете, что это такое? (ответы детей).

- От кого это письмо? (ответы детей).

- Надо нам открыть письмо и мы узнаем, что в нем. (открывают, находят конверты с заданиями).

«Чтобы быть здоровым, бегать и играть, надо вам, ребята, пять правил соблюдать. Вы узнаете правила эти, если выполните все задания...» и подпись ЗОЖ.....).

- Ребята, что это за правила? Кто -нибудь знает? (ответы детей).

- А хотите узнать? (ответы детей). Что надо сделать, чтобы узнать правила здоровья? (ответы детей). А задания, наверное, в этих конвертах.

- Ой, ребята, смотрите, в конверте еще что-то осталось. Что это такое? (достаёт карту и вешает на мольберт).

- Может быть, приступим к выполнению заданий? Какой же конверт выбрать?

- Какое задание мы будем выполнять первым? (рассматривают карту, находят начало маршрута и конверт с соответствующим символом).

**Задание 1 – « Мой – до - дыр»).**

**Воспитатель:** Ребята, вы, знаете, кто это и из какой сказки? (ответы детей).

Как вы думаете, почему первое задание от Мой - до - дыра? (ответы детей).

У него очень интересное имя; Мой - до - дыр! Что это значит?

Это значит очень хорошо, старательно и чисто. Прочитаем его задание?

(Педагог читает: А вы знаете как правильно мыть руки? (ответы детей). Но

ведь не только мыло помогает нам избавиться от микробов. Есть у Мой – до -

дыра и другие помощники. Про них говорят – предметы эти гигиеничные,

очень – очень личные. Назовите их (полотенце, мочалка, расческа, зубная паста

и другие). У многих из них должен быть один хозяин, а некоторыми могут

пользоваться все члены семьи, (достаёт из корзины и кладет на стол: мыло,

мочалка, шампунь, зубная паста, зубная щетка, расческа, полотенце).

**Задание: разложить эти предметы в контейнеры.**

В контейнер, где три смайлика положить те предметы, которыми могут пользоваться все члены семьи, а в контейнер, где один смайлик положить те предметы, которыми пользуется только один человек. Ребята, мы выполнили задание? Можем отправляться дальше? (ответы детей)

**Воспитатель:** Молодцы, вы все верно сделали. Теперь давайте откроем второй конверт.

### **Задание 2- « Винни Пух».**

На конверте иллюстрация Винни Пуха, который застрял в норе у Кролика. Ребята, как вы думаете, почему здесь такая картинка? Почему он застрял? Почему он толстый? Что надо делать, чтобы быть стройным? ( ответы детей). Ребята, послушайте задание от Винни Пуха: « Я хотел вырасти большим и красивым и поэтому ел много конфет, меда и сгущенки. Мне никто никогда не говорил, что я буду толстым и слабым. Помогите мне разобраться, какие продукты полезно кушать, а какие вредно. И я обязательно исправлюсь». А вы знаете, какие продукты полезны для нас, а какие вредны? (ответы детей).

### **Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»**

1. **«Найди вредный продукт».** Воспитатель предлагает детям найти вредный продукт и обобщить оставшиеся продукты (полезные потому, что...).
2. **«Найди полезный продукт».** Воспитатель предлагает детям найти полезный продукт и обобщить оставшиеся продукты (вредные потому, что...).

**Воспитатель:** Вы все отлично справились и с этим заданием. Выполнили его правильно. Послушайте пожелание от Винни Пуха: «Кушай овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты - вот полезная еда, витаминами полна!».

Найдем следующий конверт?

### **Задание 3. « Лидочка» из с/х А. Барто «Веревочка»).**

Читает задание «Я качаюсь на качели, на скакалочке скачу, ведь здоровый образ жизни очень я вести хочу». А вы, ребята, хотите вести здоровый образ жизни? Что вы знаете о спорте? Сможете по картинкам определить виды спорта? (ответы

детей). ( На доске появляются наборы картинок - нужно назвать вид спорта). Молодцы, все виды спорта назвали? (ответы детей). А сами спортом давно занимались? Может нам тоже пора размяться?

### **Физминутка «Конькобежный спорт»**

На коньках стоять умеем,

И на ноги их оденем, (*шагаем на месте, одеваем коньки*)

Приготовимся – Вперед!

Совершаем мы полет. (*согнули спину, присели на полусогнутых*)

Плавно ноги мы разводим,

Быстро двигаемся, сводим, (*нога и рука вправо*)

Руки тоже за ногами

Быстро двигаются сами. (*нога и рука влево*)

Мы на льду быстрее всех,

Впереди нас ждет успех!!! (*маршируем, хлопки перед грудью*)

**Воспитатель:** Пора нам открывать следующий конверт. Посмотрим от кого он?

От Айболита. (Читает письмо: «По утрам ты закаляйся, водой холодной обливайся. Будешь ты всегда здоров. Тут не нужно лишних слов. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»). Как вы думаете, ребята, а почему доктор Айболит написал так, что солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья?

Чем полезны наши друзья для нас? (ответы детей). Молодцы, правильно.

Теперь все знают, как нужно закаляться, чтобы не болеть. Можем с вами открывать наш следующий конверт? (подходят к карте и ищут соответствующий символ).

- Это задание от кого? (от Карлсона). Читаем задание; « Вредные привычки брось навсегда, чтоб не случилась с тобою беда! Умей сказать « нет»! вредным привычкам, и тогда в твоей жизни все будет отлично!». Как вы думаете, ребята, почему Карлсон дает нам такие советы? (ответы детей). А у вас есть вредные привычки? А какие вы знаете вредные привычки? (ответы детей). У меня есть одна интересная игра. Называется «**Вредные-полезные привычки**»

Поиграем? (ответы детей).

## **Интерактивная игра «Вредные - полезные привычки»**

Воспитатель показывает детям слайды с изображениями вредных и полезных привычек у детей. Дети отвечают на вопрос ведущего «Какая это привычка вредная или полезная». После ответа детей ведущий или ребенок нажимает на слайд, и там подтверждается правильный ответ. Вредные привычки всем мешают жить. Сними нам не надо никогда дружить.

**Воспитатель:** Посмотрите, у нас остался последний конверт. Откроем его? (ответы детей). Читает письмо: « Я здоровье сберегу - сам себе я помогу!». Какая интересная фраза.

### **Ребята, а теперь отгадаем загадки.**

1. Утром я по распорядку

Делаю всегда... (*зарядку*)

2. Дождик теплый и густой.

Этот дождик не простой.

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (*Душ*)

3. У него два колеса

И седло на раме.

Две педали есть внизу,

Крутят их ногами. (*Велосипед*)

4. Чтоб не потерять сноровку

Начинаю ... (*Тренировку*).

5. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет... (*Спорт*).

6. Помогает нам всегда

Солнце, воздух и... (*Вода*).

7. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня

Езжу сразу на обоих.

Что за кони у меня? (*Коньки*)

8. Ежедневно, встав с постели

Поднимаю я... (*Гантели*).

**Воспитатель:** Вот и закончилось с вами путешествие по стране Здоровья. Что вам больше всего понравилось и запомнилось в нашем путешествии? Как вы будете применять полученные знания для укрепления своего здоровья? (ответы детей). Я предлагаю вам подняться в группу и закрепить все наши знания о здоровом образе жизни рисунками.

Мы умеем думать

Мы умеем рассуждать.

Что полезно для здоровья,

То и будем выбирать!

До свидания. Будьте здоровы.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.

Возраст 5-7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям. Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.



## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез, 2016. – 112 с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 2017
3. Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ. - М.: изд-во ГНОМ и Д, 2020  
Лагутин А.Б.
4. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении // Теория и практика физической культуры. – 2017 - № 7.
5. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников ДОУ. - М.: АРКТИ, 2019
6. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 2016. - 304 с.
7. Панкратьев Е.И. Педагогические проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2017. - №11 . - С. 13-15.
8. Пимонова Е.А. Содержание и методика физического воспитания детей 5-7 лет: Автореф. канд. дис. - М., 2017. - 23 с.