

## Формирование здорового образа жизни в детском саду

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В. А. Сухомлинский.

Самая большая ценность для человека -это здоровье, поэтому так важно помочь детям в самом раннем возрасте осознать и понять, что представляет здоровье, понять необходимость выполнения гигиенических процедур и других оздоровительных мероприятий.

Формирование здорового образа жизни начинается уже в детском саду.

Вся жизнедеятельность ребенка в ДОО направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Основой является еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течении дня.

Целью оздоровительной работы в ДОО является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательного – образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям и прежде всего к ценностям здорового образа жизни.

Основные компоненты здорового образа жизни детей включает:

Рациональный режим.

Правильное питание.

Рациональный двигательный активный режим.

Закаливание организма.

Рациональный режим быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся и условиям внешней социальной и биологической среды.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Культура здоровья и культура движения - два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Следующим этапом стало создание условий для реализации потребностей в двигательной активности детей. Для этого была собрана и изучена учебно-методическая литература по теме, составлен проект оздоровительной- работы план внедрения оздоровительных мероприятий. Организация закаливания сна, воспитания у детей привычек здорового образа жизни, массаж и элементы самомассажа, витаминотерапия. Каждый этап психического развития ребенка во многом зависит от уровня его физического развития. Развитость движений является одним из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте.

Использование физических упражнений в раннем возрасте имеет свои особенности:

1. Все двигательные задания связаны с конкретной задачей «Бросим мяч в корзину» и т. д.

2. В играх прибегаем к сравнениям: «Попрыгаем как зайчики». «Побежим тихо как мышки».

3. Обязательно следим за физической нагрузкой, не допуская перевозбуждения.

#### **Задачи работы по формированию здорового образа жизни дошкольников:**

- формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья;

- воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть побольше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;

- помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;

- развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;

- вырабатывать навыки правильной осанки;

- обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;

- развивать художественный интерес

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

#### **Система физкультурно-оздоровительной работы.**

Создание благоприятных условий в помещении для игр и занятий:

- соблюдение правил санитарии и гигиены;

- организация сквозного проветривания (*3-5 раз в день в отсутствие детей*);

- поддержание температуры воздуха в группе 20 -22 С).

Физические упражнения:

- утренняя гимнастика;

- физкультура;

- подвижные игры;

- гимнастика после сна;

- спортивные игры.

Выполнение режима дня.

Организация рационального питания.

Закаливающие процедуры:

- прогулки на свежем воздухе;

- водные процедуры (*умывание, мытье рук, игры с водой*);

- босохождение;

- воздушные ванны;

Активный отдых:

- праздники, развлечения;

- дни здоровья;

- малая олимпиада;

- игры-забавы.

Организация развивающей среды:

- физкультурный уголок;

- дидактические, настольные игры, альбомы;

- таблицы, модели на валеологическую тему.

Работа с родителями:

- родительские собрания;

- беседы, консультации;

- анкетирование;

- письменные консультации («Уголок здоровья»).

Нетрадиционные формы оздоровления:

- точечный массаж;

- дыхательная гимнастика;

- пальчиковая гимнастика.

Занятия по валеологии и ОБЖ.

Чтение художественной литературы.

Дошкольный возраст - наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычке к чистоте. Дети могут успешно усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро.

В закреплении навыков умывания, воспитания опрятности и аккуратности большую роль играют познавательные занятия, дидактические игры. Но главное внимание уделяется повседневному закреплению у малышей культурно-гигиенических навыков и самостоятельности. При этом используются такие разнообразные приемы, как показ, объяснение, непосредственная помощь, поощрение.

Наиболее эффективным в воспитании здорового ребенка являются физические упражнения и физкультурные занятия. Для растущего организма особую ценность они приобретают, если проводятся на воздухе, поскольку усиливают обмен веществ и поступление в организм большого количества кислорода. Игры и занятия на воздухе во все времена года способствуют закаливанию организма ребенка, повышению его работоспособности и снижению заболеваемости.

Для формирования привычки к ЗОЖ важно, чтобы ребенок понял необходимость физических упражнений, к которым относится, кроме прочего, утренняя гимнастика. Один-два раза в неделю гимнастика проводится под музыку, но прежде выполняются дыхательные упражнения. Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Может делаться как с младшими детьми, так и со старшими, 2-3 раза в день.

Педагог также знакомит детей с тем, как устроено тело человека. В доступной форме, привлекая иллюстративный материал, он рассказывает о его основных системах и органах, обращая внимание на необходимость прислушиваться к своему самочувствию.

В итоге можно сделать вывод, что данная деятельность принесла определенные результаты: дети знают пользу физических упражнений, свежего воздуха, воды, массажа для своего здоровья.

Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться

головными болями или бесконечными насморками. Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.