Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад «Аленький цветочек»

Консультация для педагогов

Формирование привычки к здоровому образу жизни

у детей дошкольного возраста

*Подготовила*

*Старший воспитатель*

*Татьяна Викторовна Егорова*

Пыть-Ях, 2021

**Формирование привычки к здоровому образу жизни**

**у детей дошкольного возраста**

 Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Актуальная тема для разговора во все времена –это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому важным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. 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. 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. Формирование у ребенка осознанного отношения к своему здоровью. Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

 Выделяется несколько компонентов здоровья:

 1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

 2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

 3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

 4. Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

 Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. В соответствии с ФГОС ДО: *«Здоровьесберегающая компетентность позволит заботится о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности; владеть двигательными навыками, социального отношения к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - главная ценность, дарованная человеку природой, развитие двигательной активности и формированию физических качеств».*

Цель работы по формированию основ здорового образа жизни и основ безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста:

  Придание оздоровительной направленности всей организации жизнедеятельности ребенка в детском саду.

 Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни.

  Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих и сохраняющих здоровье.

  Формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью.

  Выработать потребность в соблюдении правил безопасности на дорогах, в быту или в других экстремальных ситуациях.

Применительно к воспитанникам:

- обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников детского сада и воспитание валеологической культуры, осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека,

- знания о здоровье и умении оберегать, поддерживать и сохранять его.

- валеологическую компетентность, позволяющую дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

- умение оказать элементарную медицинскую, психологическую самопомощь и помощь.

Применительно к взрослым –

  содействие становлению культуры здоровья;

 валеологическое просвещение родителей;

 формирование основ ЗОЖ, осуществляется через занятия, в совместной деятельности педагога, через режимные моменты; игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.

Здоровьесберегающая компетентность дошкольника формируется в процессе ежедневной деятельности, позволяя ребенку накопить определенный опыт и знания. В ДОУ эта деятельность обеспечивается использованием здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

*Цель здоровьесберегающей технологии*: обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги учат дошкольников культуре здоровья, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

Задачи здоровьесберегающей технологии:

1.Обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе.

2. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактике нарушений плоскостопия и осанки.

3. Осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.

 Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 4 группы:

 1 группа - *Технологии сохранения и стимулирования здоровья.*

  динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.)

 подвижные и спортивные игры

 контрастная дорожка

 2 группа - *Технологии обучения здоровому образу жизни.*

  утренняя гимнастика

  физкультурные занятия

  спортивные развлечения, праздники

  День здоровья

  СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)

 3 группа - *Технологии музыкального воздействия.*

  музыкотерапия

  сказкотерапия

 4 группа *- Технология коррекции поведения*.

В группах детского сада должны быть оборудованы «Центры здоровья». Они оснащаются как традиционными пособиями, так и нестандартным оборудованием для:

  ходьбы по коврику из пробок, пуговиц, крупы, мелких камушек, где происходит массаж стопы ног

  развития дыхания и увеличения объема легких используются султанчики и вертушки;

 массажа ладоней рук, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма;

  массажа ступней ног и развития координации движений используются коврики: веревки с узелками, фломастеры, ребристые дорожки;

  ежедневной после сна оздоровительной гимнастики босиком под музыку. Здоровье сберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

 Работа по оздоровлению детей в ДОУ имеет несколько направлений:

 1. Комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами: осмотр детей специалистами детской поликлиники; диагностирование общей физической подготовки детей в начале и в конце года по нормативам.

 2. Направление включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей:

* утренняя гимнастика;
* физкультурные занятия (традиционные, тренировочные, занятия соревнования, интегрированные с другими видами деятельности, праздники и развлечения);
* ритмика;
* гимнастика после сна;
* ежедневный режим прогулок;
* создание необходимой развивающей среды;
* строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
* проведение физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;
* музыкальные занятия;
* занятия по формированию здорового образа жизни;

 3. Направление определяет систему эффективного закаливания по ступеням: от щадящего до более интенсивных воздействий, с учетом индивидуальных особенностей детей. При этом используется комплекс процедур:

* босохождение;
* умывание;
* ходьба босиком по «дорожкам здоровья»;
* воздушные ванны в облегченной одежде;
* гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

 Организация закаливающих мероприятий с детьми в летний период.  Закаливание в дошкольном возрасте следует рассматривать как важнейшую составную часть физического воспитания детей. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода. Лето приносит детям много радостных впечатлений, связанных с плаванием, играми с водой и песком, подвижными играми на воздухе, наблюдениями в природе. Все, что было усвоено холодной зимой, выучено и познано в закрытых помещениях, возможно и необходимо использовать на свежем воздухе. В солнечный день особенно занимательны игры с водой. Вода наряду с глиной и песком представляет интерес для детей. Игры с водой интересны тем, что предметы и игрушки, попадая в воду, обнаруживают по – новому свои свойства. Меняются их яркость, подвижность, динамичность, плавучесть. Эти моменты благоприятны для познавательной активности, формирования любознательности и самое главное являются закаливающими мероприятиями. Не случайно за лето на природе дети здоровеют и крепнут. И взрослые должны позаботиться, чтобы их лето было благодатным, познавательным, интересным, наполненным яркими, радостными впечатлениями.

 Закаливающие мероприятия летом:

  игры на свежем воздухе,

 босохождение по траве, по песку, гладким камушкам,

  игры с водой,

  плавание,

  солнечные ванны.

 Все закаливающие мероприятия необходимо проводить дозировано. Только в этом случае они принесут пользу для здоровья. Игры с водой:

- «Пеленки для Аленки». В тазике, стирка и отжимание кукольных вещей. Развешивание на веревочке.

- «Игра с сачками». Вылавливание из тазика с водой различны предметов: камни, шишки, теннисные шарики и т.д.

- «Самодельный водопад» Переливание воды из тазика в тазик. Чем выше – тем громче.

- «Самый смелый». Необходимо пробежать под струей воды из брызгалки. И не намокнуть.

- «Собираем воду губкой». С подноса собрать воду губкой и отжать в ведерко.

- «Дыхательные упражнения». Выполнить 5 – 6 раз, активный вдох и продолжительный спокойный выдох. Дуть можно на небольшие ленточки, ниточки, изображая «ветер».

- «Мыльное мороженное». В стакане налито несколько граммов мыльной воды. Через трубочку выдуваем обильную пену. Кто больше.

 4. Направление связано с осуществлением лечебно- профилактической работы. В его рамках проводится следующие мероприятия постоянный контроль осанки; контроль дыхания на занятиях по физическому воспитанию; подбор мебели в соответствии с ростом детей; сбалансированное питание; вакцинация против гриппа; потребление фитонцидов (чеснока, лука); употребление соков и фруктов; кварцевания групп.

 5. Направлением является использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей: пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ; дыхательная и звуковая гимнастика; психо-гимнастика; игровой массаж.

 6. Направление является реабилитация и коррекционная работа:

* + индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;
  + коррекция психоэмоциональной сферы;
  + индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп;
  + индивидуальная работа в спортзале и на прогулке, проводимая инструктором по физической культуре.

 7. Направлением является консультативно- информационная работа оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников; открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий; активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ; оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов.

**Использование здоровье сберегающих технологий в ДОУ**

*Утренняя гимнастика*: дыхательная и пальчиковая гимнастика; общеразвивающие упражнения; танцевальные упражнения; использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, шейпинг и др.;

*Перед ООД*: точечный и антистрессовый массаж.

*Физкультминутки*: дыхательные упражнения; пальчиковая гимнастика.

*Прогулка*: дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения; оздоровительная ходьба и бег.

*Перед сном*: релаксация, само регуляция

*После сна*: гимнастика пробуждения; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, профилактика осанки).

*Перед ужином:* массаж на профилактику простудных заболеваний.

Приобщение детей к ценностям здорового образа жизни очень интересно давать через технологию воздействия через сказки (сказкотерапия). Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в жизни. На занятиях по сказкотерапии с детьми можно учить составлять словесные образы. Вспоминая старые, и придумывая новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей. Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку здоровье. Технологию музыкального воздействия используют для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

 Задача укрепления здоровья детей является необходимым условием их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Главное – дети должны расти счастливыми. Только счастливый ребенок может быть здоров физически и душевно, гармонично развиваться, в полной мере разворачивая свои возможности.