**Консультация для педагогов**

****

**«Формирование основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста»**

Подготовила:

инструктор по физической культуре

Кулакова Ирина Евгеньевна

ноябрь 2020

В последние годы заставляет обратить на себя внимание здоровье будущего поколения.

В связи с кризисным состоянием современного общества увеличилось число заболеваемости и инвалидности детей в ранние годы.

Нельзя улучшить свою наследственность, повлиять на уровень здравоохранения, нельзя изменить экологические условия, но образ жизни, который человек избирает, целиком зависит от него самого.

Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса сберегающего здоровье ребенка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей – это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей.

Встают вопрос. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка, как привить навыки ЗОЖ, когда это надо начинать?

Известно, что дошкольное детство является решающим в формировании фундамента физического и психического развития. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья

Можно выделить следующие компоненты здорового образа жизни:

* **Правильное питание**
* **Рациональная двигательная активность**
* **Закаливание организма**
* **Развитие дыхательного аппарата**
* **Сохранение стабильного психо- эмоционального состояния**

Начальное знание и навыки по этим составляющим мы должны заложить в основу фундамента здорового образа жизни ребенка.

**С чего начать?**

Начинаем с себя, самосовершенствуемся, пополняем собственный багаж теоретическими знаниями (анатомия, психология, теория и методика физического воспитания ,гигиена), перестраиваем мышление на ЗОЖ. Приобретаем и закрепляем практические навыки здорового образа жизни (зарядка, водные закаливающие процедуры, пешие прогулки, выполнение дыхательных упражнений, психогимнастики).

Работа с родителями: проведение консультаций по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, дыхательная система). Проводим консультации по вопросам оздоровления, практические семинары, семейные соревнования, дни открытых дверей и другие мероприятия.

Только совместная деятельность педагогов, родителей и детей может дать значимый результат.

**Организация здоровья сберегающего пространства:**

* Создание экологической и психологической комфортности образовательной сферы
* Создание игровой и предметно – развивающей сферы
* Обеспечение безопасности жизни детей
* Обеспечение условий для укрепления здоровья и закаливания каждого организма.
* Выставки специальной и детской литературы, плакаты, детские работы по изобразительной деятельности на тему ЗОЖ, информационные стенды для родителей.

Система работы с детьми предполагает различные формы средства и методы формирования основ здорового образа жизни.

**Основные формы:** занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники.

**Использование:**

На занятиях по ознакомлению с окружающим миром – формируются представления детей о человеке как живом существе; его организме и здоровье; об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни;

В воспитание культурно–гигиенических навыков – предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при чихании и кашле.

Занятие по изобразительной деятельности можно направить на реализацию продуктивной деятельности дошкольников. Способствующих выражению их представлений о ЗОЖ в рисунках, аппликации, лепки.

На музыкальных занятиях у детей формируется представления о значимости для ЗОЖ развитие творческих возможностей человека.

Использование театрализованной деятельности детей и взрослых в учебных проблемных ситуаций позволяет активизировать выбор детьми решений, соответствующих ЗОЖ.

Досуги способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации.

Средствами формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников является: дидактические и сюжетно–ролевые игры, худож. литература, продуктивная и предметно–практическая деятельность. В сюжетно–ролевых играх «больница», «семья» следует формировать у дошкольников поведение, способствующее ЗОЖ, на основе представлений знаний для здоровья: проветривание помещений, его влажные уборки, стирка белья, ограничение времени просмотра телевизора. Использование закаливающих мероприятий, санитарно–гигиенических процедур, не лекарственных средств.

В процессе занятий и между ними используют физкультминутки, способствующие активному отдыху и повышения тонуса (упражнения обновляются не реже 1-2 раза в месяц). В работу также включается массаж рук. Пальчиковый массаж также используется на занятиях, как и физкультминутки.

Наиболее эффективным в воспитании детей является физ. упражнения и физкультурные занятия. Особую ценность они приобретают для растущего организма, если проводятся на свежем воздухе. Игры и занятия на свежем воздухе во все времена года способствуют закаливания организма ребенка, повышению его работоспособности и снижению заболевания.

Для формирования привычки к ЗОЖ важно, чтобы ребенок понял необходимость физических упражнений, к которым относится и утренняя гимнастика.

**Вывод:**

**Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным- бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучаясь головными болями и бесконечным насморком.**

**Наша задача – учить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.**

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников»

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-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.**

**Рациональный режим.**

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

* Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании). Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования.
* Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
* Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.
* Формирование культурно-гигиенических навыков.
* Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
* Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

**Правильное питание.**

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья. Основные принципы рационального питания:

* Обеспечение баланса.
* Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.
* Соблюдение режима питания.

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. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям надо рекомендовать придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.

**Рациональная двигательная активность**.

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.

Средства двигательной направленности:

* Физические упражнения;
* Физкультминутки;
* Эмоциональные разрядки;
* Гимнастика (оздоровительная после сна);
* Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
* Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

* Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.
* Развитие воображения при выполнении двигательных действий.
* Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
* Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.
* Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы. Как правило, в детском саду здоровый образ жизни реализуется в частности регулярными физическими нагрузками. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными практически в любом дошкольном учреждении. Не должны стать исключением и выходные дни.

Кроме активного развития костного скелета и мускулатуры рациональная физическая нагрузка учит дошкольника чувствовать свое тело и управлять им, к тому же движение активирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.

**Закаливание организма**

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания, более прочнее развиваются условно рефлекторные связи. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

**Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.**

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

**Соблюдение правил личной гигиены**

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением. Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку, ощущение хорошо и слаженно работающего организма!

     Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте.

     Приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.

     Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

     Обучение организовывать не только на занятиях, но и в повседневной жизни, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме.

**Условия, необходимые для сохранения здоровья дошкольников**

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням. Реализация данного направления обеспечивается:

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения);

- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;

- созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОУ;

- формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства.

**Задачи работы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников**

* Формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья
* Воспитывать навыки здорового поведения
* Любить двигаться
* Есть больше овощей и фруктов
* Мыть руки после каждого загрязнения
* Быть доброжелательным
* Больше бывать на свежем воздухе
* Соблюдать режим.
* Помочь овладеть устойчивыми навыками поведения
* Развивать умение рассказывать о своем здоровье, о здоровье близких
* Вырабатывать навыки правильной осанки
* Обогащать знания детей о физкультурном движении в целом
* Развивать художественный интерес.

Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители. И наша работа должна быть направлена на то, чтобы доказать что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

      Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.