«Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

Без здоровья невозможно и счастье.
Белинский В. Г.

Здоровье, здоровый образ жизни – та ценность, которая остается неиссякаемой на протяжении всей жизни человека. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребенку. Меняются времена, программы методики, но формирование привычки к ЗОЖ остается лучшей традицией и главным условием воспитания дошкольников. И формирование этого ценностного качества личности возможно только при условии его целенаправленного формирования как в детском саду, так и в семье. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетным являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на ЗОЖ.

ЗОЖ определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собою, с другими людьми, с обществом и природой.

Здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности семейного воспитания, наследственная предрасполо­женность, социальные условия и др.).

Кроме всего этого большое влияние на формирование ЗОЖ оказывают занятия по валеологии. (Валеологическая культура дошкольника - это осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья.)

 Приобщение детей к здоровому образу жизни невозможно без деятельного участия родителей, поэтому одним из обязательных факторов  успешного претворения в жизнь поставленных задач является взаимодействие с семьёй.

Валеологическая воспитательная работа должна осуществляться в следующих направлениях:

1. «Я и мое здоровье». Резервы моего здоровья – мое богатство.

2. «Я и другие люди». Взаимодействие в коллективе как условие, здоровья ребенка.

3. «Семья – древо жизни». Моя родословная. Моя роль в семье.

4. «Мальчики и девочки – чудо природы». Половые различия как основа мироустройства.

5. «Я и общество». Явления общественной жизни, социальные институты.

6. «Я и мир вещей». Увлекательное отношение к творениям рук человеческих.

7. «Мир природы». Взаимодействие с природой как основа здоровья.

Приоритетным направлением валеологического воспитания должно быть формирование нравственных качеств ребенка, которые являются фундаментом здоровья.

Для этого необходимо развивать в нем доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в свои собственные силы и доверять миру.

Необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, вести ЗОЖ, он должен осознать, что здоровье человека важнейшая ценность, главное условие любой жизненной цели, что каждый сам имеет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Чтобы мотивировать его на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции, при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей.

Здоровый образ жизни - один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качество жизни, а дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность.

Работу по ЗОЖ провожу по следующим задачам:

1. Научить детей любить себя и свой организм, любить окружающих людей.

2. Знать, что от хороших и плохих поступков зависит их здоровье, здоровье окружающих.

3. Следить за своей речью, не произносить плохих слов.

За основу своей работы взяла программу «Воспитания и обучения детей в детском саду» под редакцией Васильевой М. А., Гербовой, Комаровой Т. С. которое предусматривает выполнение следующих задач:

- охрана и укрепление здоровья.

- создание благоприятных санитарно – гигиенических условий.

- организация полноценного питания.

- систематически во все времена проводить утреннюю гимнастику.

- пребывание на свежем воздухе.

- проведение физкультурных упражнений в игровой форме и подвижных играх.

В своей работе также использую пособие Л. Ф. Тихомировой «Уроки здоровья», Шарыгиной Т. А. «Беседы о здоровье», Картушиной М. Ю. «Быть здоровыми хотим».

В работе, с детьми я стараюсь формировать навыки личной гигиены, тщательно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки, знать и называть части тела, прививала привычку полоскать рот питьевою водой после приема пищи. Для усвоения гигиенических навыков использовала дидактические игры и сюжетно – ролевые игры, как «Наши малыши крепыши», «Лекарственные растения», «Винни Пух в гостья х у кролика», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Гигиена-подруга здоровья»…Также знакомила с предметами личной гигиены через игры. Игры помогают повышать осведомленность ребенка в вопросах по уходу за собой. Также во время умывания использовала художественное слово, заучивала потешки

Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым
Трубочистам —
Стыд и срам!
Стыд и срам!  «», «Расти коса до пояса».

Большое внимание в работе с детьми уделяю формированию навыков самообслуживания. Важно научить детей правильно одеваться и раздеваться. Обращаю внимание детей, что очень важно одеваться в соответствии с временами года, чтобы сохранить свое здоровье. Одежда должна быть свободной, не стеснять движений, обувь должна соответствовать размером ноги. Ведь неудобная спадающая с ноги или слишком тесная обувь может стать причиной травм. Рассматривая одежду, выясняя, для чего надеваем носки, колготки, шарф, шапку, варежки. Все эти беседы помогают обогатить знания детей, словарный запас. Большую работу по ЗОЖ провожу в разных видах: на прогулке, в трудовой деятельности, на занятиях.

На занятии по теме: «Мое здоровье в моих руках» - проводилась словарная работа со словами: гигиена, закаливание, массаж,.. Играли в игры: «Что у меня есть?» (тело, органы), отмечали части своего тела, рассматривали цветные иллюстрации с целью ознакомления с органами.

Рассказывая об устройстве и работе организма, обращала внимание детей на необходимость бережного отношения к своему телу, уходу за ним. Проводила беседы:

1) «Откуда берутся болезни» - целью этой беседы было сформировать представления о здоровье, болезнях, микробах, сообщала элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней, научить заботиться о своем здоровье.

2) «Для чего нужна зарядка» - где приобщала детей к регулярным занятиям физкультурой.

3 ) В игре «Конструирование тела» - дети составляли тело с помощью отдельных деталей, называли их. Эти игры обобщают знания детей, формируют своевременность в выполнении заданий.

Изучая тему «Моя семья» дети учились называть имена родителей, кто, где работает. Провожу беседу: «Что делает мама, папа?». Дети рассказывали об обязанностях всех членов семьи. Прошу родителям рассказать детям о своей работе, обогатить элементарные знания. Играли с детьми в игры «Назови ласково», «Добрые слова».

Беседуя с детьми, обращаю внимание на то, как важно беречь свое здоровье, заботиться о нем, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Учу соблюдать осторожность в обращении с режущими предметами, нельзя принимать никаких лекарств и витаминов без контроля со стороны взрослых, а также брать угощенье и подарки от незнакомых людей. Также приучала быть осторожными при контакте с незнакомыми и тем более с бездомными животными, обучала основным правилам безопасного поведения на улицах.

В сказках «Мойдодыр», «Заюшкина избушка», «Кот, петух, лиса». Эти сказки использовала, чтобы помочь детям понять, что чистота –залог здоровья ,как нужно вести себя на улице, общаться с чужими людьми, сохранить свою безопасность. Прочитав сказку «Сказка о глупом мышонке» С. Маршака и анализируя содержание сказки с детьми старалась помочь понять, почему же так случилось с мышонком, что он попал в беду? Какой был мышонок? Надо ли слушаться взрослых? Слушаетесь ли вы своих родителей?

Все игры, задания позволяют формировать у детей правильного отношения к своему здоровью. Считаю, что в формировании здоровья детей особое значение имеет режим дня с его составляющими: пребывания на свежем воздухе, сон, занятия, игровая деятельность, отдых, прием пищи, личная гигиена, занятия физкультурой. Большое внимание уделяла закаливанию детей. Ежедневно провожу утреннюю гимнастику, послесоновую гимнастику, гимнастику для глаз, мытье рук и лица прохладной водой, самомассаж по А. М. Уманской, физкультурные минутки, подвижные игры в помещении и на воздухе, физкультурные занятия: «Малыши-крепыши»; «Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу», «Чудо - вода» и др.

В работе стараюсь использовать весь материал доступных методов и приемов. В группе имеется «Уголок здоровья», дидактические игры оздоровительного характера: «Что у нас внутри?», «Я принимаю душ», «Я умываюсь», «Мое тело», «Чтобы зубы были крепкими».

Систематически провожу игры «Назови части суток», «Что мы делаем утром, днем, вечером, ночью».

Во время приема пищи, чтобы дети хорошо ели, постоянно объясняю что есть нужно, прежде всего, для того, чтобы бегать, расти, ходить, играть, жить. Выясняли какие продукты полезные, т.к. полезные продукты помогают организму расти, питают его витаминами. Провела игры «Сервировка стола», «Зачем нужна посуда», «Столовая посуда», «Чайная посуда», «Что мы едим на завтрак, обед, ужин?». Играя с детьми в игру «Кто что любит» объясняю, что животные едят то, что полезно. Кто – то кушает растения, кто – то питается мясом. Люди тоже должны есть только полезную пищу. Через игры, беседы даны знания о полезной пище.

Кроме всего этого большое влияние на формирование ЗОЖ оказывают занятия по валеологии. (Валеологическая культура дошкольника - это осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья.)

 Приобщение детей к здоровому образу жизни невозможно без деятельного участия родителей, поэтому одним из обязательных факторов  успешного претворения в жизнь поставленных задач является взаимодействие с семьёй. Понимая, что многое зависит от того, как взрослые относятся к здоровью, провожу работу с родителями: беседы, консультации, групповые и индивидуальные беседы «Ты-мне, я-тебе». Совместно с родителями проводятся развлечения на праздники: 8 марта «А ну-ка, мамочки!»; на 23 февраля «Наши папы молодцы, удалые храбрецы!» тему: «Моя семья». Выставлялись для родителей папки – передвижки: «Распорядок дня»,«Как следить за своим внешним видом».

Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: кататься на велосипеде, хорошо плавать, бегать. Плохое самочувствие, болезни, являются причинами отставания в росте, неуспеваемости. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научится заботиться о нем, не вредить своему организму и т.д. думаю, задачи, предусмотренные программой были выполнены, т.к. посещаемость детей в группе хорошая. Показателем эффективного применения оздоровительных методик является снижение заболеваемости воспитанников, но самое главное, - это крепкий сон, хороший аппетит, работоспособность и хорошее настроение!!!

Надеюсь, что полученные знания будут благоприятно отражаться на здоровье детей. Поэтому, родители и воспитатели должны дать детям начальные знания, а также сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их жить с малых лет в гармонии с собой и окружающей средой.

Хочется, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими, жизнерадостными!.

 Список использованной литературы

1. Т.Л. Богина. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: «Мозаика-синтез», 2006

2. Н.И. Бочарова. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. Москва, 2009

3. Л.Н. Золотухинаю. Гармония естества. Волгоград, 2007

4. М.Ю. Картушина. Быть здоровыми хотим. Москва ТЦ Сфера, 2004

5. М.Н. Кузнецова. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. Санкт-Петербург, 2010

6. В.Н. Лучихина. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Набережные Челны, 2003

7. В.П. Спирина. Закаливание детей. Москва, 2010

8. Л.Ф. Тихомирова. Уроки здоровья. Ярославль Академия развития, 2003

9. Т.А. Шорыгина. Беседа о здоровье. Творческий центр г.Москва, 2008

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Челээш» комбинированного вида с. Самагалтай Тес-Хемского кожууна РТ.

 **Доклад по формированию здорового образа жизни**

Воспитатель средней группы:

Норжун Дарый Олеш-ооловна

**Самагалтай-2016**