

**Консультация для воспитателей**  
**«Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей**  
**дошкольного возраста»**

воспитатель Тарачкова Е.В.

*«Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.*

*От жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*

*В. А. Сухомлинский*

В дошкольном детстве закладывается позитивное отношение к себе и окружающим людям. И именно в этот период важно привить детям культуру здоровья, которая является частью общечеловеческой культуры, позволяющей личности осуществлять любой вид деятельности. Выдвигаемая в нормативно-правовых документах на передний план категория «качество образования» непосредственно связана с категорией «здоровье» в ее современном понимании, т. е. гармоничное сочетание физического, психического, и социального благополучия. В соответствии с ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования в обязательную часть программы введена образовательная область «Физическое развитие». Содержание образовательной области направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решения следующих **задач**:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическое здоровье - это показатели роста, веса, окружности грудной клетки ребенка, его осанка, телосложение, состояние двигательной активности, моторики и координации, чувство аппетита, отсутствие болезней и физических дефектов, психическое здоровье включает в себя эмоциональный комфорт, уравновешенность психики ребенка, умственная работоспособность, развитие психических процессов, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения и т. п. Физическое здоровье и психическое состояние ребенка взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. А расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению,

восстановлению учащенного дыхания. Это обратное влияние используется для регуляции психического состояния. Формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста является одной из самых актуальных при воспитании детей этого возраста. И насколько она изначально продумана, спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а также воспитанию культуры поведения.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья. Необходимо 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.

Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья, на основе познавательных, физкультурных и интегрированных занятий, партнерской совместной деятельности педагога и ребенка в течение дня.

Предметную среду необходимо проектировать в соответствии с программой, которая реализуется в образовательном учреждении. Уметь создать среду должен сам педагог, владеющий знаниями по дошкольной педагогике и психологии. Так, воспитатель должен учитывать индивидуальные особенности развития каждого своего воспитанника, знать группу в целом, чтобы не задерживать дальнейшее развитие детей и вместе с тем не ставить перед ними непосильные задачи.

При создании предметно-развивающей среды для формирования здорового образа жизни можно придерживаться следующих направлений:

Привитие стойких культурно-гигиенических навыков: в комнатах для умывания размещены алгоритмы умывания, красивые кармашки для хранения расчесок.

Развитие представлений о строении своего тела: в специально оборудованных уголках находится: иллюстративный материал, дидактические игры, художественная литература, энциклопедии, плакаты. Обучение навыкам безопасного поведения: иллюстративный материал, дидактические игры.

Формирование представлений о том, что вредно, что полезно для организма: иллюстративный материал по данной теме, дидактические игры, альбомы с рисунками и фотографиями любимых и полезных продуктов питания.

Формирование привычки в ежедневных физических упражнениях: передвижные уголки с мелким физкультурным оборудованием и атрибутами (в зависимости от возрастной группы).

Спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач гармоничного развития. Процесс формирования

физической культуры особенно важен для детей дошкольного возраста, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей. Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Итак, вариативность предметно-развивающей среды заключается в создании новых условий: за счет смены материала и оборудования, рационального чередования. Психология дошкольника такова, что все должно быть освоено и закреплено им в практической деятельности. Построение предметной среды – это внешние условия педагогического процесса, позволяющие организовать самостоятельную деятельность ребенка, направленную на его саморазвитие под наблюдением взрослого.

Таким образом, среда должна выполнять образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникативную функции. Но самое главное – она должна работать на развитие самостоятельности и самодеятельности ребенка. Но не может быть полноценного развития, если работа ведётся в одном направлении, без участия родителей.

Родители важное звено в развитии ребёнка, и особенно в формировании у ребёнка основ здорового образа жизни, поэтому параллельно проводится работа с семьёй, с использованием различных форм и активное включение родителей в жизнь детского сада. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка, им не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому ДОО должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребёнка.

**Помните!!! Наличие здорового будущего завтра – это постоянная забота о физическом, психологическом и социальном благополучии ребенка сегодня! Пусть наши дети будут здоровыми**

Физическое воспитание в дошкольном возрасте предусматривает укрепление здоровья, закаливание организма ребенка, формирование его двигательной активности. Но как правильно организовать режим дня ребенка в детском саду и, какие здоровьесберегающих технологии использовать для физического развития дошкольника?

Для обеспечения максимального физического развития дошкольника необходимо использовать все формы работы: утреннюю гимнастику, физкультурные досуги, спортивные праздники, подвижные игры, а так же

ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах и спортивными танцами. Гиподинамия оказывает негативное влияние на развитие растущего организма, снижает его функциональные и адаптационные возможности, повышает заболеваемость организма.

В связи с этим режим дня дошкольника с правильным чередованием организованной деятельности и активного отдыха приобретает особую значимость.

Активный отдых предполагает смену умственной и физической деятельности, т.е. включает все виды физических упражнений.

Движения помогают сохранить и укрепить здоровье ребенка путем «догрузки» его организма необходимым по возрасту объемом мышечной деятельности.

Игра для дошкольника основной вид деятельности, но запас двигательных навыков и умений у них небольшой.

Поэтому двигательная среда должна быть насыщена оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим развитию игры.

Для этого детям даются различные задания: пройти по дорожке, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу.

Наиболее эффективной формой физического развития является использование подвижных игр и упражнений на быстроту реакции, скорость, быстрое переключение с одного вида деятельности на другой – «Капкан», «Дедушка-рожок», «Ловишка», «Круг и кружочки», которые не только стимулируют двигательную активность, но и способствуют развитию и совершенствованию основных движений.

Дошкольники привлекаются к коллективным играм соревновательного характера на прогулке - «Кто первый?», «Не опоздай!», «Ловкие и быстрые», «Кто перетянет». Фактор соперничества в процессе соревнований создает особый эмоциональный фон, который усиливает воздействие физических упражнений на растущий организм.

Слишком активные дети привлекаются к движениям, требующим сдержанности – все виды метания, ходьба и бег по ограниченной плоскости, упражнения с мячом. Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения на внимание, координацию, ловкость, требующие точности действий – «Попади в цель», «Прокати обруч», «Удержи палку на руке». Во время активной деятельности рекомендуется следить, чтобы дети не переутомлялись и не стояли без движения.

Для профилактики и коррекции плоскостопия используются специально подобранные упражнения: ходьба на носках и пятках, с поджатыми и поднятыми пальцами ног, на наружном крае стопы, перекаты с пятки на носок и обратно. И выполняются они из различных исходных положений: сидя, лежа, стоя.

Летом рекомендуется чаще ходить и бегать по неровной поверхности босиком – гравий, песок, скошенная трава – это хорошая гимнастика для стоп. Применение массирующих дорожек и шариков, ребристых досок, лесенок

развивает двигательную активность, улучшает координацию движений, связочный аппарат стопы.

Детям предлагается превратиться в обезьянок – лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму); ходьба боком по канату – переход через речку по узкому мосту; пальчиками ног рвать газету на части – обезьянки читают газету; фломастером, зажатым между стопами или пальцами, нарисовать рисунок; поднимать пальчиками ног мелкие предметы, лежащие на полу.

Большое внимание необходимо уделять профилактике осанки. Для этого используются симметричные упражнения, упражнения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки. Используются игровые упражнения – «Не расплескай воду», «Жучок на спинке», «Буратино» (стоя у стены), «Кто там?» (сидя на стуле со спинкой), ходьба с мешочком на голове.

Эффективным средством профилактики и лечения нарушений осанки является плавание.

Прекрасным средством выносливости и активности детей являются спортивные игры и упражнения. Зимой – ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам. Наличие снежных построек способствует развитию основных движений - ходьба и бег по снежному лабиринту, метание снежков, спуск с горки.

Детей знакомят с элементами игры в баскетбол, бадминтон, футбол, формируют умение выполнять основные технические элементы. Воспитание здорового, разносторонне развитого ребенка требует большого внимания со стороны родителей. Им необходимо решать многие задачи одновременно – заботиться о том, чтобы ребенок не только приобретал определенный объем знаний, но и овладевал полезными умениями и навыками, необходимыми для его физического развития.