

Консультация для воспитателей
**«Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей
дошкольного возраста»**

*Материал подготовила инструктор ФК
МБДОУ МО г. Краснодар
«Центр- детский сад № 8»
Мигова Анна Викторовна*

Здоровье детей является важным аспектом для здоровья всего человечества в целом. Так как все то, что закладывается в детстве, человек переносит во взрослую жизнь. В современном мире могут выжить только здоровые, эмоционально устойчивые, способные на высокую концентрацию усилий и умеющие своевременно восстанавливать свои силы люди. Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым.

«Здоровый образ жизни – путь к успеху» – под таким девизом живет наше муниципальное дошкольное образовательное учреждение. Актуальным для нас является сохранение и укрепление здоровья детей. От того, как проведет ребенок этот отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть многое.

Система работы с детьми в нашем детском саду предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о ЗОЖ. Основными формами работы являются занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники. В работе педагоги используют методики различных авторов, в том числе систему оздоровления дошкольников «Здоровячок» авторов Т.С.Никаноровой, Е.М.Сергиенко.

На занятиях детям сообщаются новые сведения и закрепляются полученные представления. Закрепляются представления лучше в продуктивной и предметно-практической деятельности, поэтому занятия строятся как интегрированные. Некоторые занятия с использованием продуктивных видов деятельности полностью посвящены тематике ЗОЖ, что способствует формированию представлений в наглядной форме при опоре на чувственный опыт ребенка.

Коллектив МДОУ ставит перед собой следующие задачи:

- ❖ объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации оздоровительной работы;
- ❖ повысить функциональные и адаптационные возможности организма детей за счет внедрения здоровьесберегающих технологий;
- ❖ обеспечить диагностику состояния здоровья и развития детей, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка.

Предполагаемые результаты:

- ❖ снижение уровня заболеваемости;
- ❖ овладение детьми навыками здорового образа жизни.

Основные направления:

- ❖ оздоровительное;

- ❖ физическое развитие;
- ❖ эмоциональное благополучие;
- ❖ валеологическое.

Поэтому основной целью работы в нашем ДООУ является воспитание физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечение его психического благополучия, а также формирование у дошкольника ответственности за свое здоровье. Таким образом, в ДООУ физическая культура – один из ведущих компонентов деятельности детей.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Наше ДООУ уже несколько лет осваивает комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Планируя здоровьесберегающие технологии, мы выделяем:

- формы работы
- время проведения в режиме дня
- возраст детей
- особенности методики проведения

Педагогический коллектив обеспечивает:

- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- пальчиковая и артикуляционная гимнастика.
- щадящий режим (адаптационный период);
- гибкий режим;
- наличие физкультурных уголков в группе;
- строгое соблюдение двигательного режима в течение дня;
- обеспечение благоприятного психологического климата;
- коррекция одежды в зависимости от температуры воздуха.
- утренняя гимнастика;
- физкультурно-оздоровительные занятия;
- подвижные динамические, спортивные игры;
- бодрящая гимнастика после сна;
- спортивные праздники и развлечения.
- закаливание;
- дыхательная гимнастика;
- обширное умывание;
- хождение по «дорожкам здоровья»;
- полоскание горла и рта.
- элементы аутотренинга и релаксации;
- психогимнастика;
- элементы музыкотерапии.

Традиционным мероприятием в зимний период стало проведение «Недели здоровья», в которой активно задействованы все участники педагогического процесса: дети, педагоги, родители. Реализуя задачи всех десяти образовательных областей, воспитатели максимально интересно и содержательно проводят эту

неделю. Во всех группах, в соответствии с возрастом детей, проходят самые различные мероприятия по теме недели. Бесспорно, знания о здоровом образе жизни, о правильном питании и пользе витаминов, о роли спорта для нашего здоровья, о необходимости соблюдения правил гигиены и т.д., помогут нашим детям расти более крепкими и здоровыми.

Тематическая неделя включает:

- ❖ День чистоты и опрятности.
- ❖ День здорового питания.
- ❖ Знакомимся со строением организма.
- ❖ День хорошего настроения.
- ❖ День физкультуры и спорта.

Заканчивается «Неделя здоровья» большим музыкально-спортивным праздником.