



### **Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников в условиях ФГОС ДО.**

**Здоровье, в жизни человека, имеет важнейшую роль. Здоровье – самое главное сокровище человека. Ведь от здоровья человека зависит его жизнь.**

В уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Достичь благополучия можно через труд, направленный на расширение своих духовных, физических и социальных качеств. Это, прежде всего постоянное повышение познаний об окружающей среде, совершенствовании своих духовных возможностей. Полноценная физкультурно-оздоровительная деятельность и здоровье ребёнка – основа формирования личности. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется здоровью детей дошкольного возраста. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. Вырастить здорового ребёнка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам детских садов и родителям. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет, как одну из важнейших задач, охрану и укрепление здоровья воспитанников через создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим формирование здорового образа жизни с раннего возраста является фундаментом хорошего здоровья.

Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данным научных исследований, оно обуславливается на 50% — образом жизни, на 20% — наследственностью, на 20% — состоянием окружающей среды и примерно на 10% — возможностями медицины и здравоохранения. Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт. Здоровье человека в значительной мере зависит от существующих в обществе систем ценностей, определяющих смысл жизни. Здоровье является личной и общественной ценностью. Формирование такой установки на собственное здоровье занимает новая отрасль знания, получившая название «валеология» — наука о здоровье.

Здоровый образ жизни – это «результатирующая действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья». Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Таким образом, состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении.

Для реализации цели по формированию здорового образа жизни у дошкольников мы организовали предметно-развивающую среду, создали такие условия, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым:

— физкультурный уголок в групповых комнатах.

В работе используется также музыкально-физкультурный зал, а также медицинский кабинет.

Для проведения занятий создали благоприятные условия в помещении для игр и занятий:

— организуется сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);

— поддерживается температура воздуха в группах 20 -22° С.

В работе по укреплению здоровья и стимулированию двигательной активности используем: физические упражнения в ходе утренней гимнастики; подвижные игры; гимнастика после сна; — спортивные игры, а также закаливающие процедуры: прогулки на свежем воздухе; водные процедуры (умывание, мытье рук, игры с водой).

Выполнение режима дня используется как средство формирования здорового образа жизни. Повторность режимных моментов, постоянство требований обеспечило прочность знаний и навыков самообслуживания, помогает при воспитании самостоятельности.

В процессе работы по формированию здорового образа жизни стараемся закрепить у детей основные гигиенические навыки, чтобы у детей появилось понимание их значение и важность для здоровья, учим детей систематически выполнять их правильно и быстро. Для их выработки дети учатся закатывать рукава, хорошо намыливать руки мылом, тщательно ополаскивать их, мыть лицо, досуха вытирать личным полотенцем, пользоваться носовым платком. Не все дети любят мыть руки, но в процессе работы появилось понимание того, что руки моют для того, чтобы они были чистыми, на них не было микробов, а также объясняли на примерах, что грязные руки – это нечистоплотно, некрасиво, с такими детьми общаться и дружить не хочется, также объясняли, что мытье рук делает организм крепче, это закаливание – процедура, которая укрепляет здоровье. В закреплении навыков умывания, воспитания опрятности и аккуратности большую роль играют познавательные занятия, дидактические игры. При формировании культурно-гигиенических навыков используем такие приемы, как показ, объяснение, непосредственная помощь, поощрение, индивидуальная беседа.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни важно, чтобы ребенок понял необходимость физических упражнений, к которым относится, кроме прочего, утренняя гимнастика. Один-два раза в неделю гимнастика проводится под музыку, но прежде выполняются дыхательные упражнения. Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный аппарат.

Хорошо известно, что умственная работа без регулярных и целесообразных физических нагрузок приводит к снижению работоспособности, переутомлению. Поэтому в процессе занятий и между ними проводятся физкультминутки, способствующие активному отдыху и повышению тонуса. Упражнения для них обновляются 1-2 раза в месяц.

Занятия по формированию здорового образа жизни проводятся в помещении групп, в музыкально-физкультурном зале, на прогулках.

Структура работы по системе формирования здорового образа жизни у дошкольников предполагает тесное сотрудничество всего коллектива МАДОУ и родителей воспитанников.

Рассмотрим кратко основные задачи работы по данному направлению каждого участника процесса:

— Заведующий МАДОУ и заместитель заведующего по ВМР – создание необходимых условий работы, организацией педагогического процесса, консультации.

— Воспитатели – формирование основ валеологической культуры у детей дошкольного возраста с учетом особенностей детей, проведение закаливающих процедур, включение элементов ЗОЖ в образовательный процесс и режимные моменты

— Медицинский персонал – проведение профилактических мероприятий, контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм

— Инструктор по физическому воспитанию – систематическое проведение занятий в физкультурном зале и на воздухе, включение элементов ЗОЖ в образовательный процесс и режимные моменты, использование двигательных упражнений и оздоровительных методик в соответствии возраста

— Музыкальный руководитель – систематическое проведение занятий, повышение психоэмоциональной устойчивости через объяснение особенностей музыки, ее влияния на эмоциональное состояние человека

— Логопед — учет особенностей детей, включение элементов ЗОЖ в образовательный процесс, использование коррекционной работы для исправления недостатков речи, тем самым повышая уверенность ребенка в себе, следовательно, повышая его социальный статус, психоэмоциональную устойчивость

— Обслуживающий персонал – соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований

— Родители – использование дома упражнений гимнастики, элементов занятий, закаливающие процедуры, учет особенностей ребенка, повышение психоэмоциональной устойчивости

Следует отметить, что в первую очередь, каждый участник процесса должен быть личным примером для детей, поддерживать единую линию поведения и выполнять основные требования, которые предъявляются к детям и остальным участникам педагогического процесса. Информация для родителей оформляется на специальных стендах, проводятся консультации, совместные занятия с детьми. Для персонала организуются консультации, семинары, педагогические чтения, деловые игры. Таким образом, совместная работа всех взрослых, окружающих дошкольника, через выбор методов, средств и форм обучения, а также контроля за изменениями в стиле жизни создает фундамент культуры здорового образа жизни ребенка, включающий в себя положительную мотивацию и знания, умения, навыки валеологического характера.

При использовании такой системы работы, осуществляется комплексный подход к формированию здорового образа у воспитанников МАДОУ.

Таким образом, положительное влияние при обучении здоровому образу жизни, у ребенка устанавливаются психологические контакты с окружающими его близкими людьми, друзьями, воспитателями, формируется положительные межличностные отношения в семье и в детском коллективе, что позволяет решать вопрос сохранения и укрепления здоровья детей, формированию здорового образа жизни.

## Пословицы о здоровье

- Здоровье дороже денег!
- Здоров будешь, всего добудешь!
- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Здоровье не купишь, его разум дарит.
- Здоровье дороже богатства.



