Автономная некоммерческая организация дошкольного образования

«Город Детства» г. о. Кинель

Консультация

для педагогов АНО ДО «Город Детства»

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

Инструктор по физической культуре: Татьянина О.А.

Кинель 2016 г.

В последние годы заставляет обратить на себя внимание здоровье будущего поколения. В связи с кризисным состоянием современного общества увеличивается число заболеваемости и инвалидности детей в ранние годы. Дошкольное детство — короткий отрезок в жизни человека. Но он имеет огромное значение, так как развитие ребёнка идёт бурно и стремительно: формируются основы личности, расширяется сфера деятельности. Отношение детей к своему здоровью ­ фундамент, на котором может быть выстроено здание потребности в ЗОЖ. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Необходимо, чтобы дети поняли: сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и свое здоровье, и свою жизнь надо уметь защищать с самого раннего возраста. Можно выделить следующие компоненты здорового образа жизни: ­правильное питание; ­рациональная двигательная активность; ­закаливание организма; ­развитие дыхательного аппарата; ­сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Начальные знания и навыки по этим составляющим мы должны заложить в основу фундамента здорового образа жизни ребенка. С чего же нужно начинать? **1**. Начинаем с себя, само совершенствуемся: перестраиваем мышление на здоровый образ жизни; пополняем собственный багаж теоретических знаний (анатомия, физиология, психология, теория и методика физического воспитания, гигиена и др.). Овладеваем оздоровительными системами и технологиями; приобретаем и закрепляем практические навыки здорового образа жизни (зарядка, водные закаливающие процедуры, регулярные пешие прогулки, выполнение дыхательных упражнений, психогимнастики и т. п.). **2.** Работа с родителями: проведение консультаций по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, аутотренинг, дыхательные системы). Проводим практические семинары; семейные соревнования; дни открытых дверей и другие мероприятия. **3.** Организация здоровье сберегающего пространства: создание экологической и психологической комфортности образовательной среды; создание игровой и предметно­ развивающей среды; обеспечение безопасности жизни детей; обеспечение условий для укрепления здоровья и закаливания организма каждого из них. Выставки специальной и детской литературы, а также плакатов, выполненных в результате совместной деятельности детей и взрослых, детских работ 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 у дошкольников. Основными формами работы являются занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники. На занятиях по ознакомлению с окружающим миром формируют представления детей о человеке как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни; о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека; о здоровом образе жизни; о поведении человека, способствующем здоровью и здоровому образу жизни. Воспитание культурно гигиенических навыков предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чиханье. Занятия по изобразительной деятельности можно направлять на реализацию продуктивной деятельности дошкольников, способствующей выражению их представлений о ЗОЖ в рисунках, аппликации, поделках из пластилина, теста, глины. На музыкальных занятиях у детей формируют представления о значении для ЗОЖ развития творческих возможностей человека. Использование театрализованной деятельности детей и взрослых в учебных проблемных ситуациях 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 являются дидактические и сюжетно ролевые игры, художественная литература, продуктивная и предметно практическая деятельность. В сюжетно ролевых играх «Больница», «Семья» следует формировать у дошкольников поведение, способствующее ЗОЖ, на основе представлений о значении для здоровья проветривания помещения, его влажной уборки, стирки белья, ограничения времени просмотра телевизора, использования для профилактики заболеваний закаливающих мероприятий, санитарно­ гигиенических процедур, не лекарственных средств. Хорошо известно, что умственная работа без регулярных и целесообразных физических нагрузок приводит к снижению работоспособности, переутомлению. Поэтому в процессе занятий и между ними проводятся физкульт минутки, способствующие активному отдыху и повышению тонуса. Упражнения для них обновляются не реже 1­2 раза в месяц. Запомнились первые реакции детей на физкульт минутки. Это были улыбки и радость от того, что во время серьёзного занятия вдруг начинается какая­то словесная игра с движениями. Дети прослушали беседу о том, что физкульт минутки помогут им вырасти сильными, что взрослые люди на заводах, фабриках, ученики в школах ­ все проводят физкульт минутки для того, чтобы немного отдохнуть и с новыми силами приступить к работе. В работу также включается массаж рук, поскольку интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует к ним прилив крови. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Пальчиковый массаж тоже используется на занятиях, как и физкульт минутки. Наиболее эффективным в воспитании здорового ребенка являются физические упражнения и физкультурные занятия. Для растущего организма особую ценность они приобретают, если проводятся на воздухе, поскольку усиливают обмен веществ и поступление в организм большого количества кислорода. Игры и занятия на воздухе во все времена года способствуют закаливанию организма ребенка, повышению его работоспособности и снижению заболеваемости. Для формирования привычки к ЗОЖ важно, чтобы ребенок понял необходимость физических упражнений, к которым относится, кроме прочего, утренняя гимнастика. Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным ­ бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача ­ научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.