Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №1 г. Гулькевичи муниципального образования Гулькевичский район

Консультация для педагогов

«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей 4-5 лет»

Подготовил: воспитатель

 О.В. Дудинова

2019г

**Здоровый образ жизни**  — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

**Здоровье** - это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здоровье потерять легко, вернуть же его очень трудно.

Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

Ознакомление дошкольников с основами здорового образа жизни - важная педагогическая задача. Большую часть дня воспитанники проводят в стенах детского сада. Поэтому важно, чтобы всё то, что формирует эту среду, находились в гармонии с детским организмом, соответствовали возрастным возможностям детей. А этому может способствовать только воспитатель, думающий о здоровье конкретного ребёнка.

Одной из важных и необходимых задач в работе с детьми считаю -

воспитание потребности в здоровом образе жизни;

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Работая с детьми младшего дошкольного возраста, я заметила, что дети понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». То есть, они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что, значит, быть здоровым и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.).

При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни.

В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу - становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

**Работу по формированию основ здорового образа жизни провожу в соответствии с програмными задачами для детей 4-5 лет, а именно:**

Продолжить идентифицировать свое имя с собой; познакомить с внешними частями тела; дать представление о способах выражения своих состояний с помощью мимики и жестов (подняты брови, сжаты губы надуты щеки); ценить свое тело; знать основные правила заботы о нем; устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем мире. Учить одеваться и раздеваться самостоятельно, застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, аккуратно складывать и убирать одежду на место; вежливо обращаться за помощью к сверстнику или взрослому.

Уточнить знания ребенка об имени, фамилии, возрасте, своем доме.

Продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности; рассказать, что человек — живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки, туловище, голова. Рассказать о здоровье (как можно познать и изменить себя, как найти свою тропинку к здоровью); познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха.

С помощью взрослого устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. «Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы стать здоровым и сильным». «Я каждый день правильно чищу зубы, значит, они у меня не будут болеть».

Развивать настойчивость, целеустремленность в уходе за своим телом, физкультурно-оздоровительной деятельности.

Рассказывать о Правилах дорожного движения.

Рассказывать о правилах первой помощи при травмах и обморожениях: замерзло лицо на морозе — разотри легко шарфом, но не снегом; озябли ноги — попрыгай, пошевели пальцами; промочил ноги — переоденься в сухое.

Рассказывать о культуре еды, правилах поведения за столом, о последовательности одевания, умывания, правил гигиены; учить рациональным способам самообслуживания. Учить самостоятельно мыть руки, лицо, шею; после умывания смывать мыльную пену с раковины, крана.

Рассказывать, как садиться за стол, правильно пользоваться вилкой, ложкой, есть аккуратно, не спешить, не отвлекаться, не играть столовыми приборами, не набивать рот, не разговаривать с полным ртом, не чавкать, брать хлеб, печенье с общей тарелки, но не менять взятое; не мешать другим детям; пользоваться салфеткой, спокойно выходить из-за стола, говорить «спасибо».

Рассказывать о микробах, доказать необходимость использования мыла и воды. Научить заботиться о здоровье окружающих: при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком, если заболел, не ходить в садик.

Свою работу  осуществляю через непосредственно образовательную деятельность, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Для организации ознакомления дошкольников с основами здорового образа жизни в детском саду созданы следующие условия:

-музыкально-физкультурный зал, оснащен современным оборудованием;

-физкультурный уголок в групповой комнате. Пособия  изготовленные своими руками, которые стимулируют активные движения детей, способствуют закреплению двигательных умений, освоенных на занятиях физкультурой.

-спортивная площадка (на участке детского сада),

-уголок релаксации в групповой комнате;

-медицинский кабинет.

 **Содержание и формы организации ознакомления дошкольников с основами ЗОЖ.**

Создание системы двигательной активности в течение дня: утренняя гимнастика (ежедневно); физическая культура (3 раза в неделю); музыкально – ритмические занятия (2 +2 раза в неделю); прогулки с включением подвижных игр; оздоровительный бег (ежедневно); пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов); зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях; бодрящая       гимнастика после дневного сна (ежедневно);физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно); эмоциональные разрядки, релаксация; ходьба по массажным коврикам, песку,  (босохождение); спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц).

Дни здоровья (с привлечением родителей) – 1 раз в квартал.

Большую роль в оздоровлении играют прогулки. В летний период принимаю детей на участке ДОУ, совершаем вместе утреннюю пробежку с обязательным использованием циклических упражнений: ходьба в разных темпах, бег с ускорением и без, прыжки, дыхательную гимнастику. Всё это положительно влияет на сердечнососудистую систему, на обогащение кислородом крови, а это улучшает внимание, память, мышление, развивает выносливость. В зимний период провожу лыжные прогулки, катание с горок, разнообразные игры: «Два мороза», «Снежки», «Лиса и зайцы».

Большое значение уделяю организации полноценного дневного сна, ведь оттого как ребенок поспал зависит его самочувствие и благотворно влияет на его здоровье. Для засыпания детей использую различные методические приемы: слушание классической музыки и сказок. После дневного отдыха практикую в сочетании с бодрящей гимнастикой точечный массаж. Вечернее время предназначено для снятия утомления. Поэтому больше включаю мероприятий на расслабление: минутки шалости, радости, минутки музыко- и смехотеропии, сказкотерапии.

В своей  работе  использую следующие методические приемы: рассказы и беседы; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; игры-забавы; подвижные игры;кукольный и пальчиковые театры, фланелеграф, прослушивание аудио дисков;психогимнастика; пальчиковая и дыхательная гимнастика; физкультминутки.

Большое значение в ознакомлении дошкольников оосновами здорового образа жизни имеет художественное слово. Детская книга - важное средство воздействия на детей. Поэтому кроме бесед и рассматриванияиллюстраций и картинок широко использую художественную литературу. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие.

Систематически с детьми я  рассматриваю рисунки и фотографии в специализированной литературе, анатомических атласах, знакомлю по художественной литературе с вопросами гигиены ,сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни.

Также, согласно программе, организованной формой являются занятия образовательной области «Здоровье» (ЗОЖ, ОБЖ), на которых в игровой форме даю детям представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, прививаются культурно-гигиенические навыки, провожу беседы на тему безопасного поведения дома и на улице.

При проведении работы использую положительную оценку, похвалу, поощрение. Известно: похвала подстегивает, а сердитое слово, наоборот, обижает.

Особое место уделяю работе с родителями, так как не все родители знают  и имеют представление о здоровом образе жизни. Семья играет важную роль, она совместно с ДОУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители - педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Для родителей  провожу  консультации. Результатом этой работы, всех мероприятий, организованныхсдетьми в течение дня,  правильно составленный режим является, следующее - дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, они не отказываются от еды, спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми; идет снижение заболеваемости.

Таким образом, правильно организованная образовательная деятельность и насыщенная развивающая среда даёт ребёнку возможность проявить себя в социальном плане, освоить определённые правила здорового образа жизни, укрепить уверенность в своих силах, быть физически здоровым, активным и коммуникабельным.