

Консультация для педагогов:  
«Воспитание у детей дошкольного возраста культуры здорового образа жизни»



**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.**

Как гласит народная мудрость – «Здоровье сгубишь, новое не купишь». Чтобы сохранить свое здоровье необходимо в первую очередь понимать значение этого термина, который рассматривается как нормальное, правильная деятельность организма, его физическое и психическое благополучие.

В настоящее время в дошкольном образовании особое внимание уделяется формированию культуры здорового образа жизни детей. «Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы», — считал В. А. Сухомлинский.

Современная дошкольная образовательная организация имеет потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Усилия педагогов и работников ДОУ направлены на оздоровление каждого ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни.

Под «культурой здоровья» детей дошкольного возраста понимают совокупность ценностного отношения ребенка к здоровью, его сохранению и укреплению на уровне себя, других и общества в целом; лично и социально значимых способов (умений и навыков) деятельности, направленных на обретение физического, психического и социального благополучия. Результатом культуры здоровья ребенка будет элементарная здоровьесберегающая компетентность, как готовность решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказания элементарной медицинской и психологической помощи и самопомощи в непредвиденных и

опасных для здоровья ситуациях – с одной стороны и оформляющаяся позиция субъекта здоровьесозидания – с другой.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям – все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

В систему работы с детьми входит активное использование технологий обучения ЗОЖ. Обучение идет через все виды деятельности ребенка во время его пребывания в детском саду и поддерживается родителями дома.

#### Основные задачи по формированию культуры здорового образа жизни:

1. Воспитание у детей потребности в здоровье.
2. Формирование целостного понимания культуры ЗОЖ.
3. Создание правильных представлений о культуре ЗОЖ.
4. Обучение детей чувствованию и ощущению здорового образа жизни как неотъемлемой части существования.
5. Использование в процессе приобщения детей к культуре ЗОЖ приемов интеграции в разных видах деятельности.
6. Организация включения в систему работы инновационных здоровьесберегающих технологий.

#### Основные составляющие ЗОЖ:

1. Умеренное и сбалансированное питание.
2. Режим дня.
3. Двигательная активность.
4. Закаливание.
5. Личная гигиена.
6. Грамотное экологическое поведение.
7. Психогигиена, умение управлять своими эмоциями.
8. Отказ от вредных привычек.
9. Безопасное поведение в социуме, предупреждение травматизма и отравлений.

В своей работе воспитатели ДОО используют следующие методические приёмы:

- рассказы и беседы воспитателя;
- заучивание стихотворений;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- сюжетно-ролевые игры;
- дидактические игры;
- игры—тренинги;
- подвижные игры;

- пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- самомассаж;
- физкультминутки.

Одним из наиболее ярких показателей образа жизни ребенка является режим дня. Правильно составленный режим дня позволяет более организованно и плодотворно использовать свободное время ребенка, является профилактическим средством проявления асоциального поведения и появления вредных привычек.

В детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.

Особое внимание в работе в данном направлении уделяется организации дидактических игр.

Они проводятся как по подгруппам, так и индивидуально с детьми в зависимости от уровня развития у детей представлений о культуре здорового образа жизни.

Дидактические игры проводятся чаще всего перед режимными моментами и после бесед, тем самым закрепляя полученные детьми знания.

Закрепление правил гигиены проводится посредством организации таких игр, как «Мой день», «Найди опасные предметы», «Исправь ошибку», «Путешествие в страну Здоровья», «Полезная, вредная еда» и т. п.

Все эти игры учат детей контролировать себя и свое поведение, настроение, закреплять культурно-гигиенические навыки, заставляют задуматься о здоровье.

В группах оборудованы уголки здоровья: «Советы доктора Градусника», «Неболейки», игровая зона «Поликлиника» для организации и проведения сюжетно-ролевой игры. Работа в этих уголках помогают ребенку познать себя, учатся анализировать свое состояние здоровья, самочувствие, поведение, помогают освоить навыки сохранения и укрепления здоровья.

Для формирования культуры здорового образа жизни также необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать выносливость, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о культуре здорового образа жизни»

Большое значение для формирования культуры здорового образа жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями.

Неоспоримый вклад в воспитание дошкольников вносит художественное слово, пословицы, поговорки и изречения мудрых людей,

отражающие все стороны образа жизни человека и обобщающие опыт многих поколений. Пословицы и поговорки в форме совета (как укрепить здоровье, закаляться, правильно питаться, отдыхать, следить за чистотой) помогают в формировании культуры здорового образа жизни.

Практика показывает, что мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми.

Таким образом, культура здорового образа жизни детей дошкольного возраста – это результат организации целенаправленного взаимодействия взрослого и ребенка, результат воспитания в семье и в ДОО. Свое начало культура здорового образа жизни ребенка берет в семье. И это предъявляет самые серьезные требования к культуре здоровья родителей и семьи в целом. Дошкольная образовательная организация как универсальная среда, помогает ребенку обрести элементарную культуру здорового образа жизни, определяя тем самым здоровый путь его развития.

