МБДОУ детский сад № 56

***«Воспитание***

***здорового образа жизни***

***у детей дошкольного возраста»***

Подготовила:

Орехова Н.В.,

старший воспитатель

г. Новочеркасск

2019г.

На сегодняшний день вопросы физического развития и здоровья, занимают ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников. И это не случайно, так как по  данным  Министерства  образования  и  науки  Российской Федерации XXI  век  начался  в  России  с  резкого  ухудшения здоровья дошкольника. Согласно статистике на 8,1% снизилось число здоровых детей. На 6,75% - Увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии, предрасположенностью к патологии. На 1,5% - возросла численность детей 3 группы здоровья с выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями. Почему сложилась такая ситуация? Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, массовым распространение алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательных учреждений и семьи.

Что же такое здоровье? Как вы думаете?

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, “**здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия“. Здоровье человека закладывается в детстве и, наукой доказано, что оно обусловливается на 50% - образом жизни, на 20% - наследственностью, на 20% - состоянием окружающей среды и примерно на 10% - возможностями медицины и здравоохранения. Поэтому очень важно с первых дней жизни детей формировать у них потребность в здоровом образе жизни, быть для них примером.

Мы проводили экспресс – опрос наших воспитанников на тему «Что такое здоровье?», «Как дети относятся к здоровью?» и получили следующие результаты:

- **младшая группа**: дети понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Поэтому никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается;

- **средняя группа**: у детей есть представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают, 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. 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.)

- **старшая группа**: у многих детей наблюдается смешение понятий: «здоровый» - как «большой, хороший» (вот здорово!) и «здоровый» - как не больной. Дети, по-прежнему, соотносят здоровье с болезнью, но уже более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своего собственного действия («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды.

- **подготовительная группа**: в понимании большинства детей  быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, 99% детей ответили «Лечиться» Некоторые из детей даже называют способы лечения: «пить чай с лимоном», «есть чеснок и лук», «малину надо больше кушать», «уколы надо делать» и т.д.

Дети осознают, что если не соблюдать некоторых правил (одеваться тепло, когда холодно; не сидеть на сквозняке), то из-за этого можно заболеть. Для многих детей нездоровые привычки представляются очень притягивающими: «я очень люблю есть мороженое, много», «я люблю пить сок из холодильника, чтобы был очень холодный», «я люблю поздно смотреть телевизор и утром спать долго», «я всегда бегаю по лужам, потому что мне нравится» и др. Среди полезных привычек дети называют: «делать зарядку по утрам», «закаливаться», «купаться, как морж», из вредных привычек дети называют: «есть немытыми руками», «курить», «ругаться – это очень некрасиво и обидно», часть детей соотносит понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены, с занятиями физкультурой. Интуитивно начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также не осознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья. Нездоровое поведение в ряде случаев приносит удовольствие (как приятно съесть холодное мороженое, выпить целую бутылку охлажденного лимонада, пробежать по луже, поваляться подольше в постели и т.п.), а долговременные негативные последствия таких поступков кажутся ребенку далекими и маловероятными.

Таким образом, мы пришли к выводу, что необходимо организовать работу по формированию у детей основы здорового образа жизни, отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне). Для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни мы выделили свои задачи. Такая дифференциация задач гарантирует доступность для детей и создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

Мы знаем, что семья и детский сад являются основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Работу по формированию у детей основы здорового образа жизни мы проводим в тесном взаимодействии, потому 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.

Основы здорового образа жизни предполагает наличие знаний и представлений у детей об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, правильного питания, двигательной активности и так далее), и умение реализовывать эти знания в поведении и деятельности доступными для них способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку, пользоваться столовыми приборами и другое.

В детском саду созданы условия для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни: это и режим дня, и режим двигательной активности, организация правильного питания, воспитание культурно-гигиенических навыков, система физического воспитания, постоянный

медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проведение профилактических мероприятий для его укрепления. Педагогический коллектив имеет специалистов и воспитателей с многолетним опытом работы. Реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях детского сада осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность. Используем  такие методические приемы:

рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок; дидактические игры; игры-тренинги; игры-забавы; подвижные игры; психогимнастика; пальчиковая и дыхательная гимнастика; утренняя гимнастика; физкультминутки Художественное слово, детская книга - важное средство воздействия на детей. Поэтому, кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок  воспитатели широко используют художественную литературу. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие.

Важное место занимают кукольный и пальчиковые театры, прослушивание аудио дисков, просмотр презентаций и т.д. При проведении работы используем положительную оценку, похвалу, поощрение. Известно: похвала подстегивает, а сердитое слово, наоборот, обижает.

Проводя работу по  формированию здорового образа жизни, объясняем, что здоровье зависит не только от отношения человека к своему здоровью, но и от соблюдения правил безопасности, что образ жизни должен быть здоровый и безопасный. Безопасность и здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, умение применить на практике в реальной жизни полученные знания и навыки. Занятия по безопасности жизни проводились по таким темам:

- «Опасные люди, и кто защищает нас от них»;

- «Контакты с незнакомыми людьми и правила поведения с ними»;

- «Где должны играть дети».

В беседе на тему «Ядовитые грибы и ягоды» дети узнавали, что некоторые дары природы есть нельзя, ими можно отравиться. А после просмотра видеоролика «Микробы и бактерии», очень ответственно начали подходить к мытью рук. Совместная деятельность по теме «Витамины в нашей пище» способствовала тому, что дети по-другому начали относиться к еде: теперь они стараются съедать салаты, фрукты, овощи, пить молоко. Педагоги рассказывают детям о том, какие блюда приготовлены, что входит в их состав, в чем их польза. У детей появилось понимание того, что правильное питание помогает росту и развитию организма человека, а также сохранению здоровья.

Процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан с формированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований. Поэтому проводим систематическую работу по закреплению у детей основных гигиенических навыков, чтобы у детей появилось понимание их значение и важность для здоровья. Для их выработки детей учим закатывать рукава, хорошо намыливать руки мылом, тщательно ополаскивать их, мыть лицо, досуха вытирать личным полотенцем, пользоваться носовым платком . Многие дети недостаточно вытирают руки после мытья, оставляя их полувлажными. С такими детьми беседуем индивидуально, объясняя, что лучше делать это старательно и тщательно, вытирать

каждый пальчик – это очень полезно, руки не замерзнут и пальчики будут рады массажу. В закреплении навыков умывания, воспитания опрятности и аккуратности используем такие приемы, как показ, объяснение, непосредственная помощь, поощрение, индивидуальная беседа.

Но вся эта работа в одностороннем порядке не даст должных результатов. Необходимо её продолжение в семье, ведь родители – самые главные для своих детей воспитатели, у них больше возможностей воздействовать именно на своего ребёнка. Чтобы у детей формировались устойчивые представления и навыки о здоровом образе жизни, которые бы переходили в потребность и привычку, очень важно осуществлять единые требования и подходы к детям, использовать единые методы и приёмы воздействия. Чтобы выработать единые подходы в решении поставленных задач, мы проводим дни открытых дверей, общие и групповые родительские собрания, размещаем печатную продукцию на информационных стендах, а также на сайте детского сада и в соцсетях (в группе детского сада). Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. И в тесном содружестве детского сада и родительской общественности у детей будут сформированы основы здорового образа жизни, отношение к здоровью как к величайшей ценности в жизни.