

О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью.

Дошкольный возраст – особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем детского организма. Поэтому любое дошкольное учреждение должно стать “школой здорового образа жизни” детей, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) носит оздоровительно-педагогическую направленность и способствует воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребёнку. Формирование этого ценностного качества личности возможно только при условии его целенаправленного формирования как в детском саду, так и в семье.

Здоровый образ жизни - один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качество жизни, а дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность.

Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетным являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на ЗОЖ.

Мы понимаем под мотивами здорового образа жизни целостную систему осознанных побуждений, и направляющих проявления личности (*нравственные, духовные, физические*) в различных сферах жизнедеятельности с позиций ценностей своего здоровья. Понимание, сущность мотивации здорового образа жизни требует осмысления такой базисной категории, как «*здоровый образ жизни*».

Проблемы воспитания здорового ребёнка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного дошкольного воспитания и диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации.

Чтобы мотивировать его на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции, при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей.

Формирование здорового образа жизни осуществляется в процессе занятий, режимных моментов, прогулки, в игре, в трудовой деятельности. Отношение ребёнка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно выстроить здание потребности в здоровом образе жизни.

Чтобы активно влиять на позицию ребёнка по отношению к собственному здоровью, необходимо знать, что само состояние здоровья

формируется в результате взаимодействия внешних (*природных и социальных*) и внутренних (*наследственность, пол, возраст*) факторов.

Выделяется несколько компонентов здоровья :

1. Соматическое здоровье-состояние организма человека, индивидуального развития.
2. Физическое здоровье-уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое развитие – состояние психической сферы.
4. Нравственное здоровье- установка мотивов поведения человека.

Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевою сферу. Поэтому в работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К.

С. Станиславским: *«трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным».*

Старший дошкольный возраст – подготовка к этапу осознания и эмоционально-оценочного отношения к своему здоровью, время формирования представлений о факторах, влияющих на здоровье человека; формирования установки на здоровый образ жизни.

Целью нашей работы по формированию здорового образа жизни было :

Создание положительной мотивации для формирования здорового образа жизни.

Задачи:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

- Воспитание культурно- гигиенических навыков;

- Способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.

- Способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека;

С целью оздоровления и укрепления здоровья воспитанников в группе проводится оздоровительная работа в соответствии с программой обучения и воспитания.

Осуществляется многоплановая работа по проведению профилактических мероприятий, способствующих снижению заболеваемости детей :

- витаминотерапия

- босохождение

- дыхательная гимнастика

-Самомассаж

-пальчиковые игры

-Закаливающее мероприятие «*Контрастные ножные ванны*»

- специальные корригирующие упражнения

Здоровьесберегающие технологии обучения основаны на:

- На возрастных особенностях познавательной деятельности детей;

- Вариативности методов и форм обучения;

- Оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок;

- Использование наглядности и различных форм представления информации;

- Создание эмоционально благополучной атмосферы.

Реализуется индивидуальный подход на основе диагностики физического развития и журнала здоровья, который включает основные показатели состояния здоровья ребенка.

В группе сложился системный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Здоровьесберегающие технологии обучения основаны на:

- На возрастных особенностях познавательной деятельности детей;

- Вариативности методов и форм обучения;

- Оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок;

- Использование наглядности и различных форм представления информации;

- Создание эмоционально благополучной атмосферы.

В своей работе используем пособие Шорыгиной Т. А. «*Беседы о здоровье*», где учили детей заботиться о своем здоровье, воспитываем у детей стремление быть здоровыми. В работе, с детьми мы стараемся формировать навыки личной гигиены, тщательно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки, знать и называть части тела. Для усвоения гигиенических навыков использовала дидактические игры как «*Лекарственные растения*», «*Кукла Маша принимает гостей*», «*Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья*». Большое внимание в работе с детьми уделяли формированию навыков самообслуживания. Рассматривая одежду, объясняем, для чего надеваем носки, колготки, шарф, шапку, варежки. Все эти беседы помогают обогатить знания детей, словарь, развивают знание беречь свое тело.

Проводили беседы:

1) «Откуда берутся болезни» - целью этой беседы было сформировать представления о здоровье, болезнях, микробах, сообщала элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней, научить заботиться о своем здоровье.

2) «Чтобы кожа была здоровой», следить за ее чистотой, где знакомила со строением кожи, закрепляли правила ухода за кожей. Даём детям элементарные сведения о своём организме, формируем у детей навыки личной гигиены (*ухаживать за волосами, зубами, кожей*). Учим видеть красоту и пользу в чистоте и опрятности, через беседы: «Личная гигиена», «Чистота и здоровье», «Чтобы быть здоровым» и др.

3) «Для чего нужна зарядка» - где приобщали детей к регулярным занятиям физкультурой. Так же в своей работе широко используем обучающие презентации: «Я и моё тело», «Мы разные люди», «Глаза», «Правила личной гигиены», «Удивительные превращения пищи» и др.

Беседуя с детьми, обращала внимание на то, как важно беречь свое здоровье, заботиться о нем, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Также учили быть осторожными при контакте с незнакомыми людьми, с бездомными животными, обучали основным правилам безопасного поведения на улицах.

Читали сказки «Заюшкина избушка», «Кот, петух, лиса». Эти сказки использовали, чтобы помочь детям понять, как нужно вести себя дома, общаться с чужими людьми, сохранить свою безопасность. Прочитав сказку «Сказка о глупом мышонке» С. Маршака и анализируя содержание сказки с детьми старались помочь понять, почему же так случилось с мышонком, что он попал в беду?. Большое внимание уделяем закаливанию детей «Контрастные ножные ванны». Провела занятие: «Мое тело», «Чудо - вода», «Где прячется здоровье?».

Выясняли какие продукты полезные, т. к. полезные продукты помогают организму расти, питают его витаминами. Провела игры: «Что мы едим на завтрак, обед, ужин?», «Кто что любит». Через игры, беседы даю знания о полезной пище, «Экскурсия в продовольственный магазин», создания панно вместе с детьми. Большое внимание уделяем индивидуальной работе с детьми на прогулке. Отдаём предпочтение подвижным играм, которые способствуют тренировке носового дыхания, улучшению дыхания в целом. В этих целях мы используем такие игры, как «Филин», «Подуй на шарик», «Ваньки –встаньки», «Лети пёрышко», «Ушки», «Кошка», «Обними плечи», повороты.

Все усилия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, не имеют ожидаемых результатов без понимания и поддержки родителей. Совместную работу с семьёй строим на следующих принципах: единство, систематичность, индивидуальный подход, взаимное доверие. Понимая, что

многое зависит от того, как взрослые относятся к здоровью, проводили работу с родителями: беседы групповые и индивидуальные. Совместно с родителями провели родительское собрание на котором был поднят вопрос по ЗОЖ. Выставлялись для родителей папки – передвижки по теме "Здоровье".

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 ЗОЖ, включающий в себя положительную мотивацию и знания, умения, навыки ЗОЖ. У детей появляется стойкая мотивация на здоровый образ жизни, происходит осознание ими ответственности за своё здоровье, даёт результаты по снижению заболеваемости и повышению уровня здоровья детей.

#### Список использованной литературы

1. Т. Л. Богина. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М. : «Мозаика-синтез», 2006
2. М. Ю. Картушина. Быть здоровыми хотим. Москва ТЦ Сфера, 2004
3. Т. А. Шорыгина. Беседа о здоровье. Творческий центр г. Москва, 2008