### Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

**«Детский сад № 375 Краснооктябрьского района Волгограда»**

**Стендовый доклад по теме:**

**«Слагаемые здорового образа жизни»**

Подготовила: Еркеева Елена Михайловна,

старший воспитатель МОУ детский сад № 375

ВОЛГОГРАД, 2022

**«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»**

 В. А. Сухомлинский

Здоровье, здоровый образ жизни – та ценность, которая остается неиссякаемой на протяжении всей жизни человека. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребенку. Меняются времена, программы методики, но формирование привычки к ЗОЖ остается лучшей традицией и главным условием воспитания дошкольников. И формирование этого ценностного качества личности возможно только при условии его целенаправленного формирования как в детском саду, так и в семье. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетным являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на ЗОЖ

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Решить ее поможет валеология – наука о здоровье. Волеология утверждает, что здоровье каждого человека прежде всего зависит от усилий, которые он прилагает для укрепления своего здоровья, и никакие враги, никакие лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы ЗОЖ.

ЗОЖ определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собою, с другими людьми, с обществом и природой.

**Дошкольное образование** направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста». / Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 1 сентября 2013 года. Статья 64 п. 1

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.

**Формирование привычки к здоровому образу жизни** - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок может развиваться гармонично. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия является основной задачей Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. **До семи лет ребенок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни.** Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и к окружающим. Именно поэтому с раннего возраста необходимо приобщать ребенка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении.

Работа в этом направлении целесообразна только **совместно с семьей**, так как важным субъектом начального звена системы является семья. Она создает условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни. Семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка.

**Семья и детский сад-два воспитательных института**, каждый из которых обладает своим особым содержанием и дает ребенку определенный социальный опыт. В этих целях широко используются различные **формы сотрудничества:** беседы, консультации, семинары, родительские собрания, совместные праздники, анкетирование. Проведение дней открытых дверей с демонстрацией методов и приемов работы с детьми, показ разных видов физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста. Привлечение родителей к участию в жизни детского сада. Красочные наглядные стенды знакомят родителей с жизнью детского сада, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными особенностями детей. В уголках для родителей размещена информация практической направленности с использованием интересных фактов, рекомендации воспитателя и специалистов. В результате такой работы, с использованием различных форм и методов общения с родителями, повышается педагогическая грамотность родителей; повышается культура межличностного взаимодействия детей в детском саду.

Таким образом, **работа в тесном взаимодействии с родителями по вопросу формирования здорового образа жизни у детей** дошкольного возраста **приносит положительные результаты**, предложенные пути по данному вопросу являются эффективными и позволяют решить одну из важнейших задач, предписанных федеральным государственным стандартом дошкольного воспитания.

**Главная задача воспитателя и родителей** в работе по приобщению к здоровому образу жизни - формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

**Все медицинские и закаливающие процедуры проводятся только строго с согласия родителей.** В первую очередь следует направить работу и доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

**Привычка к здоровому образу жизни** - это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье, в дошкольном образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребенка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровья.

**Здоровый образ жизни** — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.

Необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым вести ЗОЖ, он должен осознать, что здоровье человека важнейшая ценность, главное условие любой жизненной цели, что каждый сам имеет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. 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.

**Все, чему мы детей научим, они должны применять в реальной жизни.**

**Формирование культурно-гигиенических навыков** у детей дошкольного возраста является одной из самых актуальных при воспитании детей этого возраста. И насколько она изначально продумана, спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а также воспитанию культуры поведения. Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья. Необходимо приучать ребенка к гигиеническому индивидуализму: своя расческа, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, свое полотенце, своя зубная щетка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих. В детском саду воспитатель приучает воспитанников заботиться о своем здоровье и о здоровье окружающих, формирует навыки личной гигиены, дают знания о здоровой пище, ориентирует детей на здоровый образ жизни.

**Пути решения задач:** образовательная деятельность, игры-занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники, беседы, чтение литературы, использование эмоционально-привлекательных форм. Обучение следует организовывать не только на занятиях, но и во всех режимных моментах, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения об этой проблеме. Несомненно, главными союзниками в этой работе должны быть родители. С первых дней знакомства с ними, воспитатель показывает и рассказывает все, что ждет их детей в детском саду, обращая особое внимание на вопросы, связанные со здоровьем детей. Выслушивает их просьбы относительно питания, сна, одежды ребенка.

Работа по формированию привычки ЗОЖ **реализуется через серию систематических мероприятий**, основы которых составляют ежедневные упражнения. Многие действия детей следует сделать настолько привычными, чтобы они выполнялись автоматически. Например, привычка полоскать рот после еды, причесываться и другие. Часть воспитательных задач постепенно усложняется, часть – остается неизменной для детей любого возраста. Усложняются, например, действия по уходу за помещением, одеждой, по оказанию первой медицинской помощи. В группе созданы условия для развития культурно-гигиенических навыков, все должно быть доступно и привлекательно для детей.

Обучение детей младшего дошкольного возраста проводится **в игровой форме,** в среднем и старшем дошкольном возрасте воспитатель **разбирает** **различные проблемные ситуации, проводит эксперименты**. Наблюдая за собой, обследуя себя в игре, дошкольники учатся оказывать первую медицинскую помощь: обрабатывать мелкие царапины, ссадины, накладывать компрессы на ушибы. Главное – научить правильно действовать в случае заболевания, травмы, уметь описать свое состояние. Следует уделить внимание и вредным привычкам (курение, пьянство, наркомания), осуждая их, раскрывая перед детьми их отрицательное влияние на здоровье человека.

В группе должна быть создана комфортная для нервной системы ребенка **эмоционально-психологическая среда.** Утром воспитатель приветливо встречает детей, интересуется, какое настроение у ребенка. В течение дня воспитатель, чтобы снять у детей нарастающее в играх или в процессе какой-либо другой деятельности возбуждение, утомление, проводит «музыкальные паузы», «минуты тишины». В работе с детьми предлагается проводить упражнения на расслабление – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.

**Режимные моменты** можно организовать по-разному, но обязательно в каждом из них воспитатель должен продумать свое общение с детьми. Для эмоциональной разгрузки и для игр в группе имеется уютный уголок или ширма, где ребенок может некоторое время уединиться, «отдохнуть».

**Воспитанию потребности в ежедневных физических упражнениях** способствуют оздоровительный бег (учитывается бег в подвижных играх) и физкультурные занятия, утренняя гимнастика и воздушная гимнастика после сна. Знакомя дошкольников с различными видами спорта, используется наглядный материал. Для детей и родителей рекомендуется устраивать спортивные праздники: «Папа, мама и я – спортивная семья», «В гостях у Нептуна», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». В дни каникул целесообразно провести праздник «Здоровья».

**Для самостоятельной двигательной активности** детей в группе находится спортивный уголок с различными атрибутами: мячи, кегли, коврики, флажки, ленты, кольцебросы и т.д. Для профилактики плоскостопия используются ребристые доски, массажные дорожки (коврики с различными наполнителями: камешки, песок).

Следует формировать у детей представление о **зависимости здоровья организма от принимаемой пищи**. «Пища должна быть не только вкусной, но и полезной». Во время приема пищи проводится беседа о пользе того или иного блюда, продукта. В младшем возрасте можно использовать игровой момент. В старшем возрасте следует больше говорить о пользе принимаемой пищи. Детям необходимо рассказывать и о правилах правильного питания. В старших группах эти правила, выполненные схематически, можно повесить где-либо и регулярно вспоминать, рассказывая о них Незнайке или другим сказочным персонажам. С детьми старшего и подготовительного возраста проводятся **эксперименты:** «Как работает желудок», «Сильное и слабое сердце». **Экскурсия на кухню** помогает дошкольникам узнать, как и из чего готовится обед, а экскурсия в медицинский кабинет и беседа с врачом или медицинской сестрой поможет детям узнать о связи между питанием и здоровьем человека и о том, какую пищу и почему называют полезной, а какую – вредной.

Для закрепления детьми понятий о здоровой пище, о витаминах как источнике хорошего настроения и здоровья проводятся **дидактические игры:** «Полезная и вкусная пища», «Где спрятались витаминки», «Выбери и нарисуй полезные для здоровья продукты», «Заполни корзины». Для ознакомления детей с содержанием витаминов в пище целесообразно **организовать в группе кафе** «Витаминка», где дети также принимают второй завтрак: молоко или соки. Во время проведения «Дня здоровья» с дошкольниками готовятся фруктовые или овощные салаты, которыми угощаются родители или сотрудники д/с.

Тема ЗОЖ проходит **через все виды деятельности ребенка**: аппликация, лепка, рисование, занятия «Мир вокруг нас» и другие. Стихи, потешки, загадки, пословицы и поговорки, аудиозаписи, видеозаписи помогут сделать занятия белее интересными и увлекательными. Для закрепления навыков здорового образа жизни следует проводить Дни здоровья один раз в месяц, а в дни каникул – Неделю Здоровья.

ЗОЖ создает у детей мотивацию и стремление быть здоровыми, ценить хорошее настроение, самочувствие, уметь защитить себя своих сверстников от вредных влияний среды и нежелательных контактов.

Таким образом, комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни у дошкольников позволит привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни. Важно помнить, что ребёнок воспитывается не только в условиях ДОУ, но и главным образом, в семье. А семья играет главную и решающую роль в воспитании полноценного, здорового и всесторонне развитого ребёнка.