«Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников»

Пугачева Наталья Михайловна

«**Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников**»

**Формирование основ здорового образа жизни** с самого раннего возраста является **основной** задачей в последние годы не только в семье, но и в **образовательных учреждениях страны**, а также эти вопросы решаются на уровне правительства и Государственной Думы.

Известно, что **дошкольный** возраст является решающим в **формировании** фундамента физического и психического **здоровья**. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития неповторяемый на протяжении последующей **жизни**. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются **основные черты личности**, **формируется характер**, отношение к себе и окружающим.

Именно поэтому в детском саду и дома следует **воспитывать у ребенка** :

- привычку к чистоте, аккуратности, опрятности, порядку;

- **основы** культурно-гигиенических навыков;

- элементов самоконтроля во время **разнообразной** двигательной деятельности;

- понимание того, как влияют физические упражнения на организм человека, его самочувствие;

- умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих **жизни и здоровью**, а иногда предотвращать их.

Все эти задачи ставят современными программами для **дошкольных образовательных учреждений**, по которым работают детские сады в нашей стране. Анализ их позволяет выделить главные задачи, встающие перед педагогом при **воспитании у дошкольников привычки к ЗОЖ**. Дети должны научиться:

- определять свое состояние и ощущения;

- понимать необходимость и роль движений в физическом развитии;

- выполнять гигиенические требования к телу, одежде;

- использовать знания о том, что полезно и что вредно для организма.

Важно отметить, что полноценная готовность ребенка к школьному обучению невозможна без приобретения им навыков ЗОЖ. Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению режима дня, достаточной двигательной активности, ЗОЖ предполагает **воспитание у детей активной жизненной** позиции в отношении собственного **здоровья**, которая обуславливает сам стиль **жизни**, адекватное поведение в различных ситуациях, понимание того, как эту **жизнь и здоровье** сохранить в окружающей среде, полной незаметных опасностей.

Система **физкультурно-оздоровительной работы**.

Создание благоприятных условий в помещении для игр и занятий:

- соблюдение правил санитарии и гигиены;

- организация сквозного проветривания *(3-5 раз в день в отсутствие детей)*;

- поддержание температуры воздуха в группе 20 -22 С).

Физические упражнения:

- утренняя гимнастика;

- физкультура;

- подвижные игры;

- гимнастика после сна;

- спортивные игры.

Выполнение режима дня.

Организация рационального питания.

Закаливающие процедуры:

- прогулки на свежем воздухе;

- водные процедуры *(умывание, мытье рук, игры с водой)*;

- босо хождение;

- воздушные ванны;

Активный отдых:

- праздники, развлечения;

- дни **здоровья**;

- малая олимпиада;

- игры-забавы.

Организация развивающей среды:

- физкультурный уголок;

- дидактические, настольные игры, альбомы;

- таблицы, модели на валеологическую тему.

Работа с родителями:

- родительские **собрания**;

- беседы, **консультации**;

- анкетирование;

- письменные **консультации** (*«Уголок****здоровья****»*).

Нетрадиционные **формы оздоровления**  :

- точечный массаж;

- дыхательная гимнастика;

- пальчиковая гимнастика.

Занятия по валеологии и ОБЖ.

Чтение художественной литературы.

**Дошкольный** возраст - наилучшее время для закрепления на всю **жизнь привычке к чистоте**. Дети могут успешно усвоить все **основные** гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро. Для их выработки дети учатся закатывать рукава, хорошо намыливать руки мылом, тщательно ополаскивать их, мыть лицо, досуха вытирать личным полотенцем, пользоваться носовым платком.

Повторность режимных моментов, постоянство требований обеспечивает прочность знаний и навыков самообслуживания, помогает при **воспитании самостоятельности**. Большую помощь также оказывает художественная литература: рассказы Л. Воронковой *«Маша-растеряша»*, стихи К. Чуковского *«Мойдодыр»*, А. Барто *«Девочка чумазая»*, З. Александровой *«Что взяла, клади на место»*, *«Топотушки»*, Ю. Тувима *«Письмо ко всем детям по одному очень важному делу»*, И. Муравейка *«Я сама»*, а также народные песенки, потешки: *«Водичка, водичка, умой моё личико»*, *«Травка-муравка»*, *«Ночь пришла, темноту привела»*. Некоторые стихи и потешки дети заучивали на память.

В закреплении навыков умывания, **воспитания** опрятности и аккуратности большую роль играют познавательные занятия, дидактические игры. Но главное внимание уделяется повседневному закреплению у малышей культурно-гигиенических навыков и самостоятельности. При этом используются такие **разнообразные приемы**, как показ, объяснение, непосредственная помощь, поощрение. Терпеливо, многократно детям показывается, как удобно есть, сидеть за столом, вытирать рот после еды. Применяется также метод поручений (*«Принеси»*, *«Убери на место»*, который способствует закреплению понятия о том, что игрушки после игры и чайную чашку со стола надо убирать на место.

Наиболее эффективным в **воспитании здорового** ребенка являются физические упражнения и физкультурные занятия. Для растущего организма особую ценность они приобретают, если проводятся на воздухе, поскольку усиливают обмен веществ и поступление в организм большого количества кислорода. Игры и занятия на воздухе во все времена года способствуют закаливанию организма ребенка, повышению его работоспособности и снижению заболеваемости.

Для **формирования** привычки к ЗОЖ важно, чтобы ребенок понял необходимость физических упражнений, к которым относится, кроме прочего, утренняя гимнастика. Один-два раза в неделю гимнастика проводится под музыку, но прежде выполняются дыхательные упражнения. Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Может делаться как с младшими детьми, так и со старшими, 2-3 раза в день.

Хорошо известно, что умственная работа без регулярных и **целесообразных** физических нагрузок приводит к снижению работоспособности, переутомлению. Поэтому в процессе занятий и между ними проводятся физкультминутки, способствующие активному отдыху и повышению тонуса. Упражнения для них обновляются не реже 1-2 раза в месяц. Запомнились первые реакции детей на физкультминутки. Это были улыбки и радость от того, что во время серьёзного занятия вдруг начинается какая-то словесная игра с движениями. Дети прослушали беседу о том, что физкультминутки помогут им вырасти сильными, что взрослые люди на заводах, фабриках, ученики в школах - все проводят физкультминутки для того, чтобы немного отдохнуть и с новыми силами приступить к работе.

В работу также включается массаж рук, поскольку интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует к ним прилив крови. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому **здоровью**, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Пальчиковый массаж тоже используется на занятиях, как и физкультминутки.

С каждым годом возрастает интенсивность движения транспорта. Оборотная сторона этого процесса - дорожно-транспортные происшествия, гибель и ранения сотен тысяч людей. Человеческие жертвы - всегда трагедия, тяжесть которой многократно увеличивается, когда в аварию попадает ребенок. **Основная** причина этих несчастных случаев - грубое нарушение правил дорожного движения. А как страдают дети, не зная, как вести себя в той или иной ситуации? Что делать, если возник пожар? Если остался один дома? Что можно есть, а что нельзя? Поэтому занятия по ОБЖ - один из приемов решения задач по **формированию ЗОЖ детей**. Они проводятся в старших группах по следующим темам:

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

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

- *«Машины нашего города»*;

- *«Где должны играть дети»*.

В старшей группе также проводилась беседа на тему *«Ядовитые грибы и ягоды»*, из которой дети узнали о том, что некоторые дары природы есть нельзя, ими можно отравиться. А позже занятия *«Микробы и бактерии»*, на котором дети разглядывали в микроскоп грязную воду, они очень ответственно начали подходить к мытью рук, подстриганию ногтей. Занятие *«Витамины в нашей пище»* способствовало тому, что дети по другому начали относиться к еде: теперь они стараются съедать салаты, фрукты, овощи, пить молоко.

Педагог также знакомит детей с тем, как устроено тело человека. В доступной **форме**, привлекая иллюстративный материал, он рассказывает о его **основных системах и органах**, **обращая** внимание на необходимость прислушиваться к своему самочувствию.

В итоге можно сделать вывод, что данная деятельность принесла определенные результаты: дети знают пользу физических упражнений, свежего воздуха, воды, массажа для своего **здоровья**.

**Дидактические игры, используемые в работе для формирования знаний детей о здоровом образе жизни.**

**1. «Прислушайся к себе»**

**Цель:** познакомить детей с простейшими приемами релаксации, для того чтобы уметь успокоиться, позитивно воздействовать на свое самочувствие, уметь контролировать свои эмоции.

**Содержание:** педагог рассаживает детей на ковре или мягком диванчике, можно предложить ребятам прилечь. После этого предлагает расслабиться; закрыв глаза, послушать свое тело; прислушаться как бьется сердце; как бежит по сосудам кровь; как человек дышит и рассказать о своих ощущениях.

Очень важно научить детей уметь слушать себя, определять потребности организма, понимать сигналы, которые он подает «нужно отдохнуть», «накорми, напои меня», «хочу спать», и т.д

**2. «Мое лицо»**

**Цель:** закреплять названия частей лица, учить составлять портрет по различным отдельным частям лица, учить описывать свое лицо и лицо товарища, составлять портрет из различных предметов, пополнять активный словарь.

**Оборудование:** разрезные картинки с портретами людей, отдельные части лица (губы, глаза, нос, волосы, брови), разноцветные пуговицы, ленточки разного цвета и ширины, кусочки ткани, поролона, палочки и т.д.

Содержание: Дети должны сложить разные портреты людей, используя предоставленные материалы. После окончания работы, необходимо описать созданный портрет.

**3. «Можно или нет?»**

**Цель:** научить детей разбираться, что можно укусить зубами, а что нельзя, какие продукты полезны для зубов, а какие нет.

**Оборудование:** демонстрационная модель челюсти, камень, мел, хлеб, ракушка, различные пластмассовые или настоящие фрукты, шишка, печенье, карандаш, деревянный брусок, и т.д.

**Содержание:** Дети становятся полукругом. Перед ними на столике расположены демонстрационная модель челюсти, камень, мел, хлеб, ракушка, различные фрукты, шишка, печенье, карандаш, деревянный брусок, и т.д. Ребенок- ведущий берет какой-либо предмет и показывает детям. Все вместе обсуждают можно ли этот предмет кусать зубами, будет ли это полезно для зубов. В конце игры, разделить предметы на «полезные» для зубов и «вредные».

**4. «Для чего нужны глаза?»**

**Цель:** закреплять знания детей о зрении, о том, как можно его сохранить, познакомить с особенностями зрения животных.

**Оборудование:** фигурки различных животных, птиц, сюжетные картинки с изображением различных ситуаций, в которых может оказаться человек.

**Содержание:** Воспитатель показывает детям картинки и предлагает для решения проблемы изображенной на картинке выбрать фигурку любого живого существа, зрение которого может помочь в нужной ситуации.

**5. «Что звучит?»**

**Цель:** учить детей различать различные звуки.

**Оборудование:** предметы из разных материалов, издающие звуки (резиновая свистящая игрушка, детские музыкальные инструменты, лист бумаги, фольга, стеклянная и металлическая посуда, воздушный шар, пищалки, и т.д.)

**Содержание:** дети садятся на стульчики или становятся спиной к ребенку- ведущему, который производит звуки с помощью предметов, разложенных на столе. Дети должны угадать, что звучит.

**6. «Определи на ощупь»**

**Цель:** упражнять детей в определении знакомых предметов на ощупь; описывать признаки этого предмета; развивать тактильные ощущения.

**Оборудование:** набор различных предметов, с разными характеристиками, знакомых воспитанникам.

**Содержание:** Ребенку завязывают глаза и предлагают определить на ощупь, что за предмет находится перед ним. Предмет может быть любым по размеру, фактуре, материалам, но самое главное он должен быть узнаваемым. Можно поставить перед ним одногруппника. Дети, ощупывая, описывают предмет или другого ребенка и определяют, по характерным признакам, что или кто перед ними находится.

**7. «Найди пару»**

**Цель:** развивать тактильные ощущения детей при подборе одинаковых предметов.

**Оборудование:** «Волшебный мешочек» или «Волшебная коробочка» с отверстием для руки, пары одинаковых мелких игрушек или предметов.

**Содержание:** на столе раскладывают разные предметы, игрушки, коробочки и т.д. с разными характеристиками. Дети по очереди берут какой-либо предмет и находят точно такой же в закрытых мешочке или коробочке на ощупь. Нужно обязательно объяснить, как, по каким признакам ребенок выбрал пару, что помогло ему в выборе.

**8. «Угадай эмоцию»**

**Цель:** научить детей понимать эмоции человека по мимике, жестам, позе.

Оборудование: набор картинок или фотографий, с изображением эмоций человека.

**Содержание:** воспитатель предлагает детям угадать, какая эмоция изображена на картинке (радость, гнев, страх, удивление, злость и т.д) Можно предложить ребятам самостоятельно по очереди изобразить различные эмоции, остальным детям отгадать, что изобразил их товарищ. Обязательно нужно обсудить, какие обстоятельства вызывают у человека ту или иную эмоцию, что ощущает человек при этом переживании.

**9. «Умею- не могу»**

**Цель:** воспитывать чувство гордости за свои умения, развивать желание достигать поставленных целей, способствовать развитию различных умений ребенка.

**Оборудование:** мяч.

**Содержание:** Дети становятся в круг. Выбирается ведущий, который стоит с мячом в центре круга. Ведущий бросает мяч по очереди, в произвольном порядке детям и говорит: «Я умею...» или «Я не могу...». Тот, кто поймал мяч, должен продолжить предложение, пояснив почему он умеет или не умеет делать что-либо, и сможет ли он когда-нибудь этому научиться, и каким образом. Например: «я не умею плавать, потому что я не рыба, но я могу этому научиться, если буду ходить в бассейн», «я умею читать, потому что знаю буквы и умею их складывать»

**10. «Наши помощники»**

**Цель:** закреплять знания об использовании возможностей организма в профессиональных навыках.

**Оборудование:** карточки по теме «Профессии», картинки с изображением различных частей тела человека.

**Содержание:** Воспитатель показывает детям карточку с изображением определенной профессии, просит рассказать, что ребята знают о ней, чем занимается человек данной профессии. После этого дети должны выбрать картинку частей тела, которые помогут человеку освоить профессию и рассказать, как можно использовать в работе эту часть тела.

**11. «Разложи по порядку»**

**Цель:** систематизировать знания дошкольников о ЗОЖ, способствовать развитию активного словаря, развивать память, внимание. Оборудование: карточки, на которых изображены режимные моменты с распорядком дня.

**Содержание:** педагог предлагает ребятам разложить карточки в порядке, соответствующем правильному распорядку дня. Объяснить почему должен быть такой порядок действий, что нужно делать, чтобы вырасти сильным, крепким и здоровым.

**12. «Угадай по вкусу»**

**Цель:** закреплять названия фруктов и овощей, учить описывать вкус продуктов, описывать вкусовые ощущения.

**Оборудование:** кусочки различных овощей и фруктов.

**Содержание:** педагог предлагает детям попробовать кусочек нарезанного овоща или фрукта, определить по вкусу что ребенок попробовал, описать какой вкус у этого продукта (кислый, сладкий, горький, пресный и т.д.)

**13. «Вредно или полезно?»**

**Цель:** закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

**Оборудование:** Сигнальные карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (копченые продукты (колбаса, сало, сосиски), газированная вода, фрукты, жареные пирожки, торты, конфеты, шоколад, молочные продукты, чёрный и белый хлеб, каши, варенье, соки, овощи, яйца); призы (маленькие муляжи фруктов и овощей).

**Содержание:** Воспитатель показывает детям изображения различных продуктов питания. Если на картинке изображен полезные продукт, ребята поднимают зеленую сигнальную карточку, если вредный- красную. Дети должны рассказать, почему считают продукт вредным или полезным. За правильный ответ дети получают поощрительный приз. Кто больше соберет призов, тот победил.

**14. «Чем пахнет?»**

**Цель:** способствовать развитию представлений дошкольников об органах обоняния.

**Оборудование:** предметы, имеющие различные запахи (духи, цитрусовые, мыло, ванилин и т.д.)

Содержание: предметы раскладывают перед детьми на столике, выбирают ребенка и завязывают ему глаза. Педагог предлагает определить по запаху, чем пахнет?

**15. «Что изменилось?»**

**Цель:** развивать зрительное восприятие, наблюдательность, память.

**Оборудование:** различные игрушки, картинки с изображением предметов.

**Содержание:** перед детьми раскладывают 4-6 картинок или игрушек. Обсуждают, какие предметы находятся на столе. После этого предлагается закрыть глаза, педагог убирает одну картинку или игрушку и меняет местами оставшиеся. Дети должны ответить, что изменилось.

Применение дидактических игр и заданий по теме ЗОЖ дает очень хорошие практические результаты и способствует решению следующих задач:

- формирование у воспитанников представлений о строении тела человека и его функциях;

- формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни;

- обучение детей навыкам гигиены и профилактики заболеваний;

- воспитание уважения, умения сопереживать, помогать другим людям;

- развитие умения «чувствовать», «слушать» свой организм, правильно определять его потребности.

Главным результатом использования дидактических игр в развитии дошкольников является осознание детьми того, что здоровье прежде всего зависит от самого человека и его отношения к своему организму.

Только живущий в гармонии с самим собой, с природой, со своим окружением человек, будет на самом деле здоров. Поэтому с большой уверенностью можно говорить о том, что если с самого раннего возраста ребенок научится заботиться о своем здоровье, то и во взрослой жизни он продолжит вести здоровый образ жизни и станет активным и успешным человеком и сможет реализоваться во взрослой жизни.