

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 66 г. Челябинска»**

---

**Консультация для воспитателей**  
**«Развитие осознанного отношения к своему здоровью у детей**  
**дошкольного возраста»**

«Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В. А. Сухомлинский

Что же такое здоровье? В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе каждого дошкольного учреждения.

Здоровье – это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера.

Здоровье – это счастье! Когда человек здоров, все получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Наша задача: научить не только сохранить здоровье дошкольника, но и укрепить его.

Дошкольное детство – очень короткий период в жизни человека. Формирование привычки к здоровому образу жизни – одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо – только здоровый ребенок может развиваться гармонично. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

До семи лет ребёнок 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 окружающим.

Именно поэтому с раннего возраста необходимо приобщать ребёнка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении. Педагогам дошкольных учреждений необходимо работать в этом направлении только совместно с семьёй, так как важный субъект 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.

Главная задача педагогов детского сада 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.

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 ребёнка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

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

Формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста является одной из самых актуальных задач 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 так же воспитанию культуры поведения. Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человекуущение чистоты, здоровья. Необходимо приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих. В детском саду воспитатели должны приучать воспитанников заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дать знания о здоровой пище ориентировать детей на здоровый образ жизни, дать элементарные знания о том, что такая инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы ей не заразиться. Пути решения задач: занятия, игры - занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники, беседы, чтение литературы, использование эмоционально-привлекательных форм. Обучение организовывают не только на занятиях, но и во всех режимных моментах, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме.

Несомненно, главными союзниками в этой работе должны быть родители. С первых дней знакомства с ними, воспитатели должны показать и рассказать всё, что ждёт их детей в детском саду, обратить особое внимание на вопросы, связанные со здоровьем детей. Выслушать их просьбы относительно питания, сна, одежды ребёнка. Все медицинские и закаливающие процедуры проводить только строго с согласия родителей. Главное, в первую очередь направить работу и доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

Семья и детский сад – два воспитательных института, каждый из которых обладает своим особым содержанием и дает ребенку определенный социальный опыт. В этих целях необходимо широко использовать различные формы сотрудничества: беседы, консультации, семинары, родительские собрания, совместные праздники, анкетирование. Проводить дни открытых дверей с демонстрацией методов и приемов работы с детьми, показывать разные виды физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста. Приглашать родителей к участию в жизни детского сада. Красочные наглядные стенды в приемных должны знакомить

родителей с жизнью детского сада, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными особенностями детей. В уголках для родителей необходимо поместить информацию практической направленности, приводить интересные факты, давать рекомендации воспитателей и специалистов.

В результате такой работы, использовании различных форм и методов общения с родителями, должна повыситься педагогическая грамотность родителей; повыситься культура межличностного взаимодействия детей в детском саду. Условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой живет ребенок, целиком и полностью зависит от взрослых, и они, бесспорно, несут ответственность за счастье и здоровье детей.

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников на занятиях, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни? Поэтому возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать воспитательно -образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников? Ответить на него можно при условии подхода к организации воспитания обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании- технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей, педагогов и родителей.

Здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно - развивающей работы: Приобщение детей к физической культуре

Использование развивающих форм оздоровительной работы. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: Стретчинг –не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном ил музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Динамические паузы – во время занятий, 2 - 5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности

Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы.) В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) .

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3 - 5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно -оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно -оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы/

Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие –2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Оздоровительный бег на воздухе. Оздоровительный бег на воздухе среднем темпе является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников. Оздоровительные пробежки с детьми старшего дошкольного возраста целесообразно проводить 2 раза в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, во время утренней прогулки. При проведении оздоровительного бега должен осуществляться индивидуально - дифференцированный подход к детям.

Детям 5 - 6 лет с высоким и средним уровнем ДА предлагаю пробежать два круга (500м, а детям с низким уровнем ДА – один круг.

Дети 6-7 лет с высоким и средним уровнем ДА пробегают 3-4 круга, а малоподвижные –2 круга.

Вначале проводиться небольшая разминка для всех групп мышц. В самом начале дети бегут «стайкой». Первые один -два круга воспитатель бежит с ними, следя за их самочувствием. Уставшим детям предлагают сойти с дистанции, а других, наоборот, подбадривают и дают проявить свою выносливость. Воспитатель находится то впереди, то сзади, то сбоку. Постепенно дети вытягиваются в колонну и бегут в равномерном темпе. Выносливым детям предлагают самостоятельно пробежать еще один - два круга. При этом воспитатель контролирует самочувствие детей. Оздоровительный бег заканчивается ходьбой с выполнением упражнений на дыхание и упражнений на расслабление.

Гимнастика после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

Эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах 7 -15 минут. В течение года желательно использовать различные варианты гимнастики:

- разминка в постели;
- самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- пробежки по массажным дорожкам.

Проблемно - игровые (игротреннинги и игротерапия)

– в свободное время, во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом.

Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

### Коммуникативные игры

–1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста.

Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

### Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия –в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.