

## **«Современные методы по формированию у дошкольников привычки к здоровому образу жизни»**

### **Консультация для воспитателей**

**Подготовила: Моховикова О.Е.**

В настоящее время, в период обновления системы дошкольного воспитания, вопросам охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, полноценного развития личности ребёнка уделяется особое внимание.

Хорошее здоровье – фундамент для всестороннего и гармоничного общего развития ребёнка. Наиболее эффективным и доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура, прежде всего двигательная активность. Одной из главных задач, стоящих перед педагогами детского сада, является приобщение детей к здоровому образу жизни.

Работу по формированию привычки ЗОЖ следует реализовать серией систематических мероприятий, основы которых составляют ежедневные упражнения. Многие действия детей следует сделать настолько привычными, чтобы они выполнялись автоматически. Например, привычка мыть руки перед едой, причёсываться и другие.

Часть воспитательных задач постепенно усложняется, часть – остается неизменной для детей любого возраста. В группе должны быть 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 должен быть 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.

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

Знакомя дошкольников с различными видами спорта, необходимо использовать наглядный материал.

Следует формировать у детей представление о зависимости здоровья организма от принимаемой пищи. «Пища должна быть не только вкусной, но и полезной». Необходимо беседовать 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, медвежонку Бурику 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».

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 более интересными и увлекательными.

Вопросы формирования у детей привычки вести здоровый образ жизни должны решаться в тесном контакте с семьей. В планировании и проведении

такой работы большую помощь оказывает анкетирование родителей, которое помогает больше узнать о ребенке, его физическом развитии, а также наметить наиболее важные и эффективные формы педагогической пропаганды.

Наряду с традиционными формами работы с семьей (оформление стендов и родительских уголков, проведение собраний, консультаций) могут быть использованы деловые игры, тренинги, привлечение родителей к занятиям, к проведению «Дней здоровья», к физкультурным праздникам и досугам.

Наиболее полно усвоить вышеперечисленный материал помогают занятия-тренинги, проводя которые воспитатель действует по схеме:

- помоги ребенку осознать, зачем ему это нужно делать;
- научи в увлекательной форме определенным действиям: мыть руки, чистить зубы и т.д.;
- приучи выполнять эти действия ежедневно, регулярно.

«Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно»,

Н. М. Амосов.