Консультация «Формирование здорового образа жизни у дошкольников»

«Идеал воспитания - это сочетание ума мудреца с силой и **здоровьем атлета**». Жан Жак Руссо.

Известно, что **здоровье** - одна из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права - право на **здоровый рост и развитие**.

Проблема воспитания культуры **здоровья у всех участников образовательного** процесса в ДОУ является особенно актуальной на современном этапе развития общества. Современные условия **жизни** предъявляют повышенные требования к состоянию **здоровья человека**, особенно детей **дошкольного возраста**. Одной из главных задач нашего коллектива является укрепление физического **здоровья у детей**. Цель организация благоприятных условий для будущего **формирования здоровой** и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему **здоровью.** К основным задачам охраны и укрепления **здоровья** воспитанников можно отнести:

• Укрепление **здоровья детей**;

• Воспитание потребности в **здоровом образе жизни**;

• Воспитание культурно гигиенических навыков;

• Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием ребенка;

• Создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной **жизни**;

• Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-**оздоровительной работы**.

На базе детского сада созданы условия для полноценного физического развития и **оздоровления детей**. Создана необходимая макро и микро среда. Функционирует физкультурная площадка для всех возрастных групп. В каждой группе **оформлены** физкультурные уголки. *В* которых есть необходимое оборудование для зарядки и индивидуальной работы с детьми, самостоятельной двигательной активности детей. Это - кегли, мячи, кубики, погремушки и др. Много нетрадиционного оборудования и инвентаря, сделанного руками педагогов и родителей: косички, ленты, пеньки. *«дорожки****здоровья****»*. султанчики, мешочки для метания и профилактики плоскостопия и др. Для успешного проведения всех **форм физкультурно- оздоровительных** мероприятий в наших группах создана предметно - развивающая среда, которая побуждает детей к действию. Она легко меняется и дополняется в зависимости от индивидуальных особенностей и склонностей ребенка, уровня его подготовленности. Система физкультурно-**оздоровительных** мероприятий включает в себя как традиционные, так и инновационные **формы работы**.

Традиционными являются такие как: утренняя гимнастика, подвижные игры, динамическая пауза на занятиях, подвижные игры на прогулке и спортивной площадке, индивидуальная работа над совершенствованием движений.

Инновационными **формами работы являются**:

**Оздоровительная ходьба на прогулке**.  Идем в гости. Заранее воспитатель готовит игрушку *(героя)* к которой идут дети. Иногда устраиваются походы - сюрпризы: дети угадывают по предметам, которые мы берем с собой, к кому мы идем. Во время ходьбы дети идут в свободном движении *(стайкой, друг за другом, парами, кому как удобно вместе с воспитателем)*. В это время педагог разговаривает с детьми о природе, о временах года, поёт песни, использует сюрпризные моменты *(найти спрятанную игрушку, игровые приемы, разыгрываются сюжеты игр)*. Ходьба проводится в обычной сезонной одежде. Дети проходят путь непринужденно, и не уставая.

Закаливающие процедуры после сна идут в такой последовательности:  Принцип постепенного подъема с небольшими физическими упражнениями типа потянись, обними себя, легкий бег, упражнения в ходьбе  ходьба по дорожкам **здоровья**, массажным коврикам, умывание водой комнатной температуры *(обильное умывание лица, шеи, рук с последующим растиранием полотенцем)*.

В *«уголках****здоровья****»* накоплен богатый материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению **здорового образа жизни**, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены. Дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по **формированию своего здоровья**

Физкультурно-**оздоровительные** занятия проводятся 3 раза в неделю по 25 минут. Для повышения интереса детей мы используем **образные игровые сюжеты**. Все занятия организуются в соответствии с перспективным планом, составленным с обязательным сохранением двигательной нагрузки и учетом интереса, индивидуальных особенностей детей.

Таким **образом**, двигательная деятельность эффективно развивается, а **здоровье** сохраняется и укрепляется при условии систематической работы по физическому воспитанию и **оздоровлению** с применением инновационных **форм физкультурно- оздоровительных мероприятий**.

Систему **оздоровительной** работы в группах мы реализуем по следующим направлениям:

Утреннюю гимнастику проводим ежедневно, в хорошо проветренном помещении, в облегчённой одежде с музыкальным сопровождением; в весенний, летний, осенний период на улице.

Физкультурные минутки подбираем по теме занятия или по желанию детей.

Если в средней группе инициатива исходила oт воспитателей, мы разучивали текст и стремились правильно выполнять движения, то в старшем **дошкольном** возрасте дети сами предлагают и организовывают физкультурные минутки, выполняя более осознанно движения.

Пальчиковая игра  помогает подготовить руку к письму, развить координацию, почувствовать ритм и одновременно с этим развить речь ребёнка.

Физкультурные занятия имеют разную направленность, это – **формирование** потребности в движении, развитие двигательных способностей и самостоятельности и т. д. Для реализации этих задач мы используем **разнообразные** варианты проведения физкультурных занятий

• Занятия по традиционной схеме

• Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности

• Занятия - тренировки в основных видах движений

• Занятия – соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей

• Занятия – мониторинг, во время которых дети сдают физкультурные нормы

• Сюжетно-игровые занятия

Используем комплексы прогулок с включением подвижных игр, игровых упражнений.

Физкультурные досуги *.*

• создана картотека подвижных игр

• Игры с песком.

Проводим профилактические мероприятия:

• Само-массаж. Игровые упражнения

• Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышц спины

• Гимнастика для глаз

• Дыхательная гимнастика

**Здоровый образ жизни** немыслим без рационального **разнообразного питания**.  Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям. С целью **оздоровление** фитонцидами используем чесночно-луковые добавки в первое блюдо с октября по апрель. Ежедневно в рационе питания включены фрукты и соки. Вместе с детьми выращиваем на огороде. следим за развитием, наблюдаем за ростом, а затем используем в пищу овощи: чеснок, лук, капусту, петрушку и т. д. Осуществляем подбор комнатных растений в группе . Изучаем растения, делимся **информацией**, классифицируем на растения приносящие пользу **здоровью**, и на растения, которые требуют осторожного **обращения***.*В закаливающих процедурах проводим в группе обширное умывание и полоскание ротовой полости водой комнатной температуры после еды. Обеспечиваем психологическую безопасность личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование психогимнастики) создание благоприятных условий для радостного проживания воспитанников. Но усилия по внедрению даже самых передовых **здоровье**сберегающих технологий останутся безрезультатными, если не будет поддержки со стороны родителей. Только в тесном сотрудничестве можно добиться хороших успехов по сохранению и укреплению **здоровья детей**.

Ведь «**Жизнерадостность**- это не только признак **здоровья**; но и ещё и самое главное действенное средство, избавляющее от болезней» С. Смайле