

Консультация для воспитателей на тему: « **Формирование здорового образа жизни дошкольников в условиях ДОО и семьи**»

Составила инструктор по
физической культуре Барашкина Е.Ю.
дата размещения: 23.04.2019 г.

Уважаемые коллеги!

Поговорим сегодня о здоровье и здоровом образе жизни.

Здоровье - это главный дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой.

Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Ребенок лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования.

Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

Задача педагогов, прежде всего, в том, чтобы научить ребенка с детства следить за своим здоровьем.

«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

Перед воспитателем стоят следующие задачи:

1. охрана жизни и укрепления здоровья детей;
2. использование технологий, сберегающих здоровье;
3. формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни;
4. формирование у детей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- развитие дыхательного аппарата;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

1. Правильное питание это, главным образом, **здоровое питание**, под которым понимается употребление продуктов, которые содержат достаточное количество необходимых витаминов и микроэлементов, и не имеющих в своем составе вредных веществ. Кроме этого мы должны следить за положением тела во время еды, соблюдением правильной осанки.
2. **Движение – это жизнь**. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям. Поэтому в течение дня постоянно должна меняться деятельность: подвижные игры, физкультминутки, пальчиковые игры.
3. **Закаливание** — важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности.

Перечислим **основные принципы закаливания**: закаливание нужно начинать в состоянии **полного здоровья**; интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать **постепенно** с учётом переносимости их ребёнком;

эффект закаливания зависит от **систематичности** его проведения.

4. **Развитие дыхательного аппарата.** Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами заболеваемости являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем - ОРВИ, ОРЗ. Исследования ученых-медиков показывают, что в развитии дыхательного аппарата детей дошкольного возраста наблюдается **дисбаланс**: при относительной **мощности легких** просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) еще узок, **дыхательные мышцы являются слабыми**. Поэтому детей дошкольного возраста необходимо **обучать правильному дыханию**, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов. Для этого нам очень поможет дыхательная гимнастика, которую можно использовать в течение всего дня.

5. Сохранение **стабильного психоэмоционального состояния**. Необходимо создать условия обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Формировать привычку к ЗОЖ у воспитанников необходимо начинать с развивающей среды.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую развивающую среду, которая была бы насыщена атрибутами, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. (*Валеология - наукой о здоровье.*)

ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ПРИОБЩЕНИЮ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ:

занятия;

игры и игровые ситуации;

беседы;

театрализованные представления;

чтение художественной литературы;

продуктивная деятельность;

недели правильного питания;

физкультурно-спортивные досуги, праздники;

участие в соревнованиях.

Это приведет к формированию **потребности вести ЗОЖ**, к **сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей**, к овладению необходимыми для этого **практическими навыками и умениями**.

Нужно помнить - правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются **единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков**.

Взаимодействие и семьи должно носить **системный характер**.

Очень важно оказывать необходимую **помощь родителям**.

Система такого взаимодействия складывается из различных форм работы.

Можно использовать в своей работе следующие формы и методы:

- **Интерактивная форма:** анкетирование; интервьюирование; дискуссия; круглые столы; консультации специалистов.
- **Традиционная форма:** родительские собрания, семейные спортивные соревнования; акция «Здоровый образ жизни»; вечера развлечений «В гостях у доктора Айболита».

- Просветительская форма: использование СМИ для освещения деятельности ДООУ по формированию ЗОЖ у детей; организация клуба «Здоровая семья»; выпуск бюллетеней, информационных листков; стенд «Здоровье с детства»; уголок в группах.

Для того, чтобы решить проблему оздоровления детей, необходимо установить **доверительно-деловые контакты** с родителями.

Сегодня ФГОС ДО определяет, что родители являются первыми педагогами своих детей.

Поэтому родители совместно с педагогами должны заложить **основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребёнка.**

Все эти **компоненты** должны войти **в систему и взаимодействовать друг с другом.**

Чтоб педагогу справиться с этой трудной задачей, ему самому нужно заниматься постоянным самосовершенствованием, самообразованием, прочитать не одну книгу по психологии, физиологии, здоровому питанию дошкольника. И когда у воспитателя сформируется целостное представление об объекте его воздействия, тогда он эту систему сможет применить.

А для чего все это нужно? Для того, чтобы дети росли жизнерадостными, умными и здоровыми. Здоровое физически, психически и нравственно поколение – это ведь и наше с вами будущее.