

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Симонова М.В., воспитатель
КГБДОУ «Березовский детский сад»

2021 г.

-
- ✘ Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного, физического и социального развития ребёнка. Не создав фундамента здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать его в будущем. Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени - дошкольного.

Наша основная задача привить ребёнку необходимость быть здоровым – значит активным, дееспособным. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и желание его беречь. Важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Даже строго следуя требованиям СанПина о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между учебной и двигательной деятельностью.



В этом и есть противоречие: с одной стороны работа детского сада предполагает превышение образовательного стандарта по всем направлениям развития ребенка, что в свою очередь обеспечивается введением парциальных программ, реализацией программ дополнительного образования.

С другой стороны- для решения основной задачи дошкольного образования: сохранения и укрепления здоровья ребенка необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду, достаточное время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий.



В систему работы с детьми входит и активное использование технологии обучения здоровому образу жизни. Обучение идет через все виды деятельности ребенка во время пребывания его в дошкольном учреждении и поддерживается родителями дома. Формы организации обучения: соблюдение режима дня и режима питания, гигиенические процедуры, физкультурная деятельность, игры, игровые ситуации, беседы, театрализованные представления, чтение художественной литературы.



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ И СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА.



МУЗЫКАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ



РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ.

**ПРЕБЫВАНИЕ ДЕТЕЙ НА ВОЗДУХЕ – ЭТО
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ
ФАКТОРОВ ПРИРОДЫ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
И ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА.**



**ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В ЛЮБУЮ
ПОГОДУ.**

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ НОЧНОГО И ДНЕВНОГО СНА.

- ✘ Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.
- ✘ После выполнения бодрящей гимнастики в постели, дети встают, выполняют различные движения: ходьба по массажным коврикам на которых можно потоптаться на месте.



ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ.



ПОСЕЩЕНИЕ САУНЫ И
БАССЕЙНА.

В НАШИХ ДЕТСКИХ САДАХ САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ – ЭТО ВОДНЫЕ И ВОЗДУШНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

- ✘ К воздушному закаливанию относятся:
 - ✘ 1. Поддерживание постоянной температуры в помещениях в пределах 19 – 22*.
 - ✘ 2. Сквозное проветривание группы в отсутствие детей.
 - ✘ 3. Ежедневные прогулки на свежем воздухе при безветренной погоде при температуре не ниже -15*.
 - ✘ 4. Дневной сон без маек.

- ✘ К закаливанию водой относятся:
 - ✘ 1. Растирание влажными рукавичками.
 - ✘ 2. Полоскание горла водой с постепенным понижением температуры.
 - ✘ 3. Контрастное обливание рук.
 - ✘ 4. Контрастное обливание ног.
 - ✘ 5. Ходьба по солевым дорожкам.

ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СТОПЫ.

- ✘ Ходьба по солевой дорожке – один из самых эффективных методов закаливания. Шьются из ткани две одинаковые по длине и ширине **дорожки**, примерно по 2 метра длиной и 40 сантиметров шириной. **Дорожки** должны иметь несколько слоев ткани.
- ✘ Разводится соль: в расчете на 10 литров воды 100 грамм соли, желательно морской. Одну из **дорожек** следует намочить в этом **солевом растворе**, отжать, но, не насухо, затем постелить на пол, за ней сразу стелется сухая **дорожка** и далее можно положить массажную **дорожку**.



Родители относятся к закаливанию по-разному: кто-то за, кто-то против. Но если вы отдаете своего ребенка в сад, будьте заранее готовы к тому, что ваш малыш будет находиться в коллективе и, соответственно, соблюдать все требования. В этом нет ничего страшного или плохого, а вот польза закаливания очевидна.

Гигиенические процедуры:

умывание после ночного и дневного сна, чистка зубов. Мытье рук после прогулок, посещения туалета, перед едой. Обработка рук, после мытья, специальным дезинфицирующим средством.



В ВАННОЙ КОМНАТЕ НАХОДЯТСЯ МНЕМОТАБЛИЦЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПРАВИЛЬНОМУ МЫТЬЮ РУК.



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

- ✘ Разнообразное питание детей, является необходимым условием для их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.



БЛАГОПРИЯТНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА В ДЕТСКОМ САДУ.



Роль педагога ДООУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми, педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

- **информационные бюллетени**
- **рекламные буклеты**
- **тематические выставки**
- **консультации**
- **анкетирования**
- **родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников**

Дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. А именно в семье и в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

**Спасибо за
внимание!**