**СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ВОСПИТАННИКОВ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

**Автор:** Скоробогатова Елена Александровна **-**  воспитатель



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка детский сад № 87 «Ладушки»

г. Нижневартовск ХМАО – Югра

Здоровье является истинно человеческой ценностью. По словам А. Шопенгауэра, именно «здоровье превышает все блага человеческой жизни». Несмотря на систему мероприятий в нашей стране по охране здоровья, состояние его, постоянно ухудшается, что вызывает большую тревогу. Из года в год растет число детей с ослабленным здоровьем, этому способствуют различные факторы: экологические, наследственные, социальные, а так же психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения.

Неслучайно, именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Поэтому усилия работников дошкольной организации направлены на оздоровление воспитанников, культивирование здорового образа жизни среди подрастающего поколения.

Приобщение воспитанника к здоровому образу жизни является приоритетным направлением в деятельности образовательных организаций и каждого педагога. В Федеральном государственном образовательном стандарте одной из важных задач, стоит задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Полученные дошкольниками представления о здоровом образе жизни, позволят им в дальнейшей жизни находить способы укрепления и сохранения своего здоровья. Желание быть здоровым есть у каждого человека, но для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье, одного желания мало. Нужно хорошо знать свой организм, иметь представление о том, что полезно и что вредно, а главное – активно о нем заботиться.

Дошкольный возраст самый благоприятный период для становления ценностей здорового образа жизни, поэтому в дошкольной образовательной организации необходимо создать условия, которые гарантируют охрану и укрепление здоровья воспитанников, и будут способствовать формированию привычки вести здоровый образ жизни. Здоровому образу жизни нужно учиться, а обучение дошкольников должно проходить в деятельности.

Для того, чтобы решить комплекс задач по здоровьюсбережению и созданию здоровьесберегающей среды применяем различные технологии.

*Технологии сохранения и стимулирования здоровья* - динамические паузы, подвижные и спортивные игры, гимнастика для глаз и пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж и т.д.

*Технологии обучения здоровому образу жизни* - игровые занятия с использованием методической литературы Г.К. Зайцева «Уроки Знайки», «Уроки Айболита», «Познай себя», «Уроки здоровья для дошкольников» (Л.В. Гаврючина программа «Здоровый малыш») и др., проблемные ситуации, игротерапия и т.д.

*Медико – профилактические технологии* - бассейн, закаливание, лечебно-оздоровительные мероприятия, профилактика ОРВИ и гриппа и др.

Для того, чтобы реализовать работу по ЗОЖ необходимо сформировать в дошкольной организации здоровьесберегающую среду, способную стать содержательно-насыщенной, вариативной, доступной и главное безопасной. Здоровьесберегающая среда – это, прежде всего комплекс социально- гигиенических, психолого-педагогических, морально – этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, которые обеспечивают ребенку психическое и физическое благополучие. Данная среда должна удовлетворять потребности воспитанника и способствовать формированию у него представлений о здоровом образе жизни, помогать, лучше узнать свой организм, научиться бережно, относиться к своему здоровью и здоровью других людей. Все пособия, атрибуты, игры в дошкольной организации должны быть красочными, яркими, интересными, чтобы привлечь внимание детей и желание с ними действовать.

В ходе моей работы по формированию у воспитанников представлений о здоровом образе жизни, возникла идея о создании в группе многофункционального уголка «Страна здоровья»**.** В каждой стране есть свой герб, такой герб появился и в нашей «Стране здоровья. В центре Солнце, как источник жизни на земле. В каждом цветовом секторе символы, составляющие основу нашего здоровья, это - спорт, гигиена и здоровое питание. Для ознакомления воспитанников с темой «Мой организм», в группе появился человечек - Кирюшка, который помог привлечь внимание к изучению человеческого организма. Информация на стенде «Советы Аскорбинки» постоянно обновляется, и размещается с помощью цветных картинок, из которых дошкольники узнают о способах закаливания, сохранения зрения и слуха, предупреждения плоскостопия и сколиоза, полезных и вредных привычках, а так же другая полезная информация по формированию представлений о здоровом образе жизни. В Стране Здоровья воспитанники получают представления о витаминах, правильном питании, знакомятся фруктами, овощами и продуктами, учатся классифицировать их, определяя их пользу и вред. Здесь дошкольники знакомятся с зубами, их ролью в жизни человека, полезных и вредных продуктах, наглядно видят, как выглядят здоровые и больные зубы, а так же учатся правилам ухода за зубами. Данный уголок помогает при проведении непосредственно образовательной деятельности и индивидуальной работе с детьми по разделам «Человек», «Витамины и здоровая пища», «Здоровье наших зубов», «Культурно-гигиенические навыки». Для формирования привычки вести активный и здоровый образ жизни помогает оборудованный спортивный уголок с наличием стандартного и нестандартного физкультурного оборудования.

Чтобы привлечь внимание воспитанников, используем сказочные персонажи: Доктор Айболит, Аскорбинка и ее друзья, Королева зубная щетка, Микробы, Старуха Простуда и другие. Дошкольники любят, когда им читают книги, рассматривать картинки, поэтому возникла необходимость создать библиотеку художественной литературы и иллюстративного материала по здоровому образу жизни. Наличие развивающей здоровьесберегающей средыи системная деятельность в течение всего времени пребывания ребенка в дошкольном учреждении способствует формированию у воспитанников представлений о здоровом образе жизни и подводит к осознанию вести такой образ жизни с детства.

На состояние здоровья дошкольников, благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни, как в детском саду, так и дома. Ориентируясь на своих родителей, ребенок развивается соответственно «картине» увиденного. Приобщение ребенка к здоровому образу жизни должно проходить с малых лет не только в дошкольном учреждении, но и в семье. Поэтому наши родители, стали активными участниками и помощниками, в деле оздоровления своих детей. Создание клуба «Здоровый дошкольник», цель которого, пропагандировать здоровый образ жизни и оказывать консультативную помощь, привлекло родителей, которые явились не только слушателями, но и активными участниками всех оздоровительных мероприятий. Созданный уголок здоровья, помогает представить родителям информацию по вопросам здорового образа жизни, проводить опросы и анкетирование. Традицией стало проведение совместных оздоровительных мероприятий, ведение альбомов «Здоровички»

Поделившись своим опытом работы в данном направлении, хочется заинтересовать других педагогов творчески подходить к созданию условий по формированию у воспитанников представлений о здоровом образе жизни.

Список литературы:

1. Приказ Минобрнауки Р.Ф. от 17.10.2013 N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта в дошкольном образовании"
2. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях.– М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 112 с.
3. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2001.-№1.-с.114
4. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера 2007. – 160 с.
5. Здоровьесберегающее пространство ДОУ/Под ред. Н.И. Крыловой.- Волгоград: Учитель, 2009. – 218 с.
6. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
7. Оверчук Т.И. «Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных ОУ: проблемы и пути оптимизации». М.-2001.