Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

основная общеобразовательная школа №21 города Новокуйбышевска

городского округа Новокуйбышевск Самарской области

структурное подразделение«Детский сад «Гвоздичка»

***Выступление на педсовете***

***«Особенности работы по повышению здорового образа жизни дошкольников»***

Подготовила:

Воспитатель

Оксана Владимировна Рузанова

2013

 Формирование здорового образа жизни дошкольников

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? 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.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнения.

Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила бы интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало бы сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, наиболее емким следует признать определение, данное всемирной организацией здравоохранения: «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».
        Здоровье - это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

1. Занятия физкультурой,
2. прогулки.
3. Рациональное питание,
4. соблюдение правил личной гигиены:
5. создание условий для полноценного сна

Правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма, в предупреждении и лечении многих заболеваний.

Следующий фактор здорового образа жизни - закаливание. Практически всем известно изречение: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - переохлаждению и перегреву.

Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез, Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем:

1. его здоровье
2. дружелюбное отношение друг к другу,
3. развитие умения слушать и говорить,
4. умения отличать ложь от правды
5. бережное отношение к окружающей среде, к природ
6. формирование понятия "не вреди себе сам"

Физкультурно-оздоровительная деятельность включает в себя:

Создание системы двигательной активности в течение дня:

1. утренняя гимнастика (ежедневно);
2. физкультурные занятия
3. музыкально - ритмические занятия
4. прогулки с включением подвижных игр;
5. пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
6. элементы (зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях)
7. оздоровительная гимнастика после дневного сна ;
8. физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
9. эмоциональные разрядки, релаксация;
10. спортивные досуги, развлечения, праздники

Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой. Эти знания дети приобретают на специальных занятиях в детском саду.

Задачи работы по формированию здорового образа жизни дошкольников:

1. формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья;
2. воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть побольше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
3. помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
4. вырабатывать навыки правильной осанки;
5. обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;

**Работа с родителями:**

* Разъяснять родителям (через оформление «уголка для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития.
* Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду.
* Ориентировать родителей на формирование у ребёнка положительного отношения к физкультуре и спорту. Только совместная деятельность педагогов, родителей и детей может дать значимый результат
* Предложенные пути физического оздоровления детей дошкольного возраста являются эффективными и позволяют существенным образом повысить уровень физического здоровья и психологической готовности к школе.