Консультация

по теме:

«Формирование

у детей привычки к

здоровому образу

жизни».

Подготовила и провела воспитатель:

**Федорова Т. А.**

2012 год.

 Забота о развитии и здоровье ребенка начинается с организации здорового образа жизни. В понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

     — Личная гигиена.

     — Обеспечение возрастного режима.

     — Рациональное питание.

     — Закаливание.

     — Оптимальный двигательный режим.

     — Отказ от вредных привычек.

     — Положительные эмоции.

    Цель гигиенического воспитания – дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья, выработать на основе этих знаний необходимые гигиенические навыки и привычки, которые нужны для жизни и труда. Привитие гигиенических навыков и навыков культурного поведения укрепляет здоровье и волю ребенка, дисциплинирует и подготавливает организм к социальной адаптации. Пример взрослых и единство воспитательных подходов и требований со стороны взрослых являются важнейшим условием для приобретения и закрепления гигиенических навыков.

    Режим – это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сна, приема пищи, бодрствования. Режим – основа формирования биоритмов в деятельности организма. Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для физического и психического развития детей.

    Рациональное питание – одно из условий сохранения жизни и здоровья человека. Роль питания в детском обществе особенно велика. Интенсивно протекающие процессы роста и развития, характерные для детского организма, обеспечиваются лишь при условии получения организмом в соответствии с возрастными потребностями энергетических веществ. Рациональное питание оказывает благоприятное влияние на физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.

    Закаливание – один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям внешней среды, а, следовательно, к простудным заболеваниям.

    Оптимальный двигательный режим – это забота об обеспечении достаточного количества движений ребенка, т.е. физическая культура. Она включает в себя гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения. Большое внимание уделяется развитию двигательных навыков (ходьбе, бегу, лазанию, прыжкам.) На физкультурных занятиях решается несколько основных задач: научить ребенка правильно ходить; воспитать чувство равновесия; обеспечить профилактику плоскостопия; способствовать развитию координации движений; воспитанию правильной осанки.

    Положительный эмоциональный фон – необходимое условие для нормального развития ребенка. Но в каждом возрастном периоде детства есть свои методы формирования положительных эмоций. Чтобы правильно их выбирать, надо хорошо знать возрастные и эмоциональные особенности детей. Ребенок воспринимает явления окружающего мира, запоминает связи между предметами и явлениями, овладевает навыками, вступает в положительные отношения со взрослыми и детьми лучше всего тогда, когда он находится в положительном эмоциональном состоянии. Он бурно радуется и не менее бурно огорчается. Такое состояние определяется, как положительное эмоциональное, и оно наиболее благоприятно для развития ребенка.

    Особое внимание уделяю обучению детей основам гигиенической культуры. С этой целью провела занятия: «Мыло и мыльные пузыри», «Дружим с водой», «Как не быть грязнулей», «Посылка Мойдодыра». Дети имеют представление о правилах гигиены и способах осуществления гигиенических процедур (уход за телом, зубами, волосами, одеждой). Дети с удовольствием участвуют в таких занятиях и беседах, задают много вопросов, на которые я всегда отвечаю. Наши дети знают о том, как надо правильно питаться, знают полезные продукты, которые требуются организму, о том, что витамины – это живительные силы. По этой теме были проведены занятия «Приятного аппетита», «Фабрика — кухня» (о пищеварении), «Страна Витаминия». Все валеологические занятия провожу в связи с другими занятиями: физкультурными, музыкальными, рисованием. В свободное время провожу с детьми беседы: «Расскажи о своем интересном сне», «Какие полезные продукты вы знаете». Также провожу игровые упражнения: «Научим Незнайку умываться», «Что можно и нельзя». Постоянно провожу работу с родителями, рассказываю о самочувствии детей, об их настроении. Провела консультации для родителей на темы: «Работоспособность и соблюдение режима дня», «Жизненная стойкость и психическое здоровье детей», «Детские страхи», «Солнце, воздух и вода – друзья здоровья», «Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков».

    Все это помогает формировать у детей привычки к здоровому образу жизни.