**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Пчелка»»**

**с.Александров-Гай Александрово-Гайского муниципального района Саратовской области**

**«Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»**

Выполнила воспитатель

старшей группы:

 Л.Ч.Рахметова

Александров-Гай 2015 год

Здоровье, здоровый образ жизни – та ценность, которая остается неиссякаемой на протяжении всей жизни человека. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребенку. Меняются времена, программы методики, но формирование привычки к ЗОЖ остается лучшей традицией и главным условием воспитания дошкольников. И формирование этого ценностного качества личности возможно только при условии его целенаправленного формирования как в детском саду, так и в семье. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетным являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на ЗОЖ

ЗОЖ определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собою, с другими людьми, с обществом и природой.

Для этого необходимо развивать в нем доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в свои собственные силы и доверять миру.

Формируя у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, он осознает, что здоровье человека- главное условие любой жизненной цели . Чтобы мотивировать его на здоровое поведение, необходимо использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей.

Здоровый образ жизни - один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, в дошкольном возрасте ,как важнейший период формирования человеческой личности.

Формирование основ ЗОЖ у детей является одной из самых эмоциональных проблем, т.к. заботясь о здоровье и всестороннем развитии детей, мы прививаем, поддерживаем у них бодрое, жизнерадостное настроение, воспитываем бережное отношение к своему здоровью именно с дошкольного возраста.

Работу по здоровому образу жизни я начала со средней группы.

 Целью моей работы было:

1. Научить детей любить себя и свой организм, любить окружающих людей.

2. Знать, что от хороших и плохих поступков зависит их здоровье, здоровье окружающих.

3. Следить за своей речью, не произносить плохих слов.

За основу своей работы взяла программу «Воспитания и обучения детей в детском саду» под редакцией Васильевой М. А., Гербовой, Комаровой Т. С. которое предусматривает выполнение следующих задач:

- охрана и укрепление здоровья.

- создание благоприятных санитарно – гигиенических условий.

- организация полноценного питания.

- систематически во все времена проводить утреннюю гимнастику.

- пребывание на свежем воздухе.

- проведение физкультурных упражнений в игровой форме и подвижных играх.

В своей работе также использую пособие Л. Ф. Тихомировой «Уроки здоровья», Шарыгиной Т. А. «Беседы о здоровье», Картушиной М. Ю. «Быть здоровыми хотим».

Формирование ЗОЖ у детей дошкольного возраста, где учила детей заботиться о своем здоровье, воспитываем у детей стремление быть здоровыми. В работе, с детьми я стараюсь формировать навыки личной гигиены, тщательно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки, знать и называть части тела, прививала привычку полоскать рот питьевой водой после приема пищи. Для усвоения гигиенических навыков использовала дидактические игры и сюжетно – ролевые игры, как «Лекарственные растения», «Кукла Маша принимает гостей», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», также знакомила с предметами личной гигиены через игры. Игры помогают повышать осведомленность ребенка в вопросах по уходу за собой. Также во время умывания использовала художественное слово, заучивала потешки «Водичка - водичка», «Расти коса до пояса» и др.

Большое внимание в работе с детьми уделяла формированию навыков самообслуживания. Важно научить детей правильно одеваться и раздеваться. Обращала внимание детей, что очень важно одеваться в соответствии со временем года, чтобы сохранять свое здоровье. Одежда должна быть свободной, не стеснять движений, обувь должна соответствовать размерам ноги. Ведь неудобная спадающая с ноги или слишком тесная обувь может стать причиной травм. Рассматривая одежду- выясняем, для чего надеваем носки, колготки, шарф, шапку, варежки. Все эти беседы помогают обогатить знания детей, словарь, развивают бережное отношение к своему телу.

Большую работу по ЗОЖ проводила в разных видах: играх, на прогулке, трудовой деятельности, на занятиях.

На занятии по теме: «Кто я?» - учила называть свое имя, фамилию, сколько лет. Играли в игры: «Что у меня есть?» (тело, органы), отмечали части своего тела, рассматривали цветные иллюстрации с целью ознакомления с органами.

Рассказывая об устройстве и работе организма, обращала внимание детей на хрупкость и сложность, а также необходимость бережного отношения к своему телу, уходу за ним. Проводила совместно с медсестрой беседы:

1) «Откуда берутся болезни» - целью этой беседы было сформировать представления о здоровье, болезнях, микробах, сообщали элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней, научили заботиться о своем здоровье.

2) «Чтобы кожа была здоровой», следить за ее чистотой, где знакомила со строением кожи, учу бережно с ней обращаться, закрепляла правила ухода за кожей.

3) «Для чего нужна зарядка» - где приобщала детей к регулярным занятиям физкультурой. Провела дидактические игры : «Чем будем ловить мяч?», «Здоровая и нездоровая кожа»,

 В игре «Чем будем ловить мяч?» - называли их, имитировали движения.

Эти игры обобщают знания детей, формируют своевременность в выполнении заданий.

Беседуя с детьми, обращала внимание на то, как важно беречь свое здоровье, заботиться о нем, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Учила соблюдать осторожность в обращении с режущими предметами, нельзя принимать никаких лекарств и витаминов без контроля со стороны взрослых, а также брать угощенье и подарки от незнакомых людей. Также приучала быть осторожными при контакте с незнакомыми и тем более с бездомными животными, обучала основным правилам безопасного поведения на улицах.

Читала сказки «Заюшкина избушка», «Кот, петух, лиса». Эти сказки использовала, чтобы помочь детям понять, как нужно вести себя на улице, общаться с чужими людьми, сохранить свою безопасность. Прочитав сказку «Сказка о глупом мышонке» С. Маршака и анализируя содержание сказки с детьми старалась помочь понять, почему же так случилось с мышонком, что он попал в беду? Какой был мышонок? Надо ли слушаться взрослых? Слушаетесь ли вы своих родителей?

Все игры, задания позволяют формировать у детей правильные отношения к своему здоровью. Считаю, что в формировании здоровья детей особое значение имеет режим дня с его составляющими. Большое внимание уделяю закаливанию детей. Ежедневно провожу утреннюю гимнастику, гимнастику после сна, мытье рук и лица прохладной водой, физкультурные минутки, подвижные игры в помещении и на воздухе, физкультурные занятия.

В работе стараюсь использовать весь материал доступных методов и приемов. В группе имеется «Уголок здоровья», дидактические игры оздоровительного характера: «Что у нас внутри?», «Я умываюсь», «Мое тело», «Чтобы зубы были крепкими».

Систематически провожу игры «Назови части суток», «Что мы делаем утром, днем, вечером, ночью».

Во время приема пищи, чтобы дети хорошо ели, постоянно разъясняю что есть нужно, прежде всего, для того, чтобы бегать, расти, ходить, играть, жить. Выясняли какие продукты полезны, т.к. полезные продукты помогают организму расти, питают его витаминами. Провела игры «Сервировка стола», «Зачем нужна посуда», «Столовая посуда», «Чайная посуда», «Что мы едим на завтрак, обед, ужин?». Играя с детьми в игру «Кто что любит» объясняю, что животные едят то, что полезно. Кто – то кушает растения, кто – то питается мясом. Люди тоже должны есть только полезную пищу. Через игры, беседы даю знания полезной пищи.

Огромную роль в воспитании по ЗОЖ играет и семья. Изучая тему «Моя семья» дети учились называть имена родителей, кто, где работает. Провела беседу: «Что делает мама, папа?». Дети рассказывали об обязанностях всех членов семьи. Просила родителям рассказать детям о своей работе, обогатить элементарные знания. Играли с детьми в игры «Назови ласково», «Добрые слова».

Понимая, что многое зависит от того, как взрослые относятся к здоровью, проводила работу с родителями: беседы групповые и индивидуальные проект. Совместно с родителями провела развлечение на тему: «Дружная семья». Выставлялись для родителей папки – передвижки: «Как следить за своим внешним видом».

Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: кататься на велосипеде, хорошо плавать, бегать не уставая, не мучится головными болями. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, плохого настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научится заботиться о нем, не вредить своему организму и т.д. думаю, задачи, предусмотренные программой были выполнены, т.к. посещаемость детей в группе хорошая.

Надеюсь, что полученные знания будут способствовать развитию навыков и умений, которые позволяют детям успешно взаимодействовать с окружающей средой. Дети научаться понимать, при каких условиях среда обитания безопасна для жизни и здоровья. Поэтому, и родители ,и воспитатели должны дать детям качественные знания, а также сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их жить с маленьких лет в гармонии с собой и окружающим миром.

ЗОЖ создает у детей мотивацию и стремление быть здоровыми, ценить хорошее настроение, самочувствие, уметь защитить себя, своих сверстников от вредных влияний среды и нежелательных контактов.

Хочется, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими, ловкими.

Литература

1. Т.Л. Богина. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: «Мозаика-синтез», 2006

2. Н.И. Бочарова. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. Москва, 2009

3. Л.Н. Золотухина. Гармония естества. Волгоград, 2007

4. М.Ю. Картушина. Быть здоровыми хотим. Москва ТЦ Сфера, 2004

5. М.Н. Кузнецова. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. Санкт-Петербург, 2010

6. В.Н. Лучихина. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Набережные Челны, 2003

7. В.П. Спирина. Закаливание детей. Москва, 2010

8. Л.Ф. Тихомирова. Уроки здоровья. Ярославль Академия развития, 2003

9. Т.А. Шорыгина. Беседа о здоровье. Творческий центр г.Москва, 2008