Консультация для воспитателей «**Формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни**»

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Не секрет, что уровень состояния здоровья детей ежегодно падает. С одной стороны, тревожные реалии современного мира (техногенные катастрофы, экологические катаклизмы, некачественная вода, химические добавки в продуктах питания, электронно-лучевое облучение при злоупотреблении компьютерными играми и телевизором, постоянно звучащая рок-музыка, социальная напряженность в обществе, дискомфортные условия проживания, быстрое истощение резервных возможностей организма и т.д.) подтверждают актуальность данной темы. А с другой- современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом; тогда он сможет добиться любых успехов.

Поэтому, сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития нашей страны. Она регламентируется и обеспечивается следующими нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года
* Федеральный закон от 30 марта 1999 г. N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"
* Указ Президента РФ от 20 апреля 1993 г. N 468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»
* «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций . СанПин 2.4.1.3049-13», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. N 28564
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». Зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013. г. Регистрационный N 30384
* Приказ Минобрнауки РФ № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» от 28.12.2010

Согласно современным представлениям данная работа должна основываться на безопасных, обоснованных, эффективных и подтверждённых научными исследованиями методах и технологиях.

Таким образом, отношение детей к своему здоровью – фундамент, на котором м.б. выстроено здание потребности в ЗОЖ. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Необходимо, чтобы дети поняли: человеческий организм- сложное и в тоже время хрупкое создание природы, и свое здоровье, свою жизнь надо уметь беречь и защищать с самого раннего возраста. ДОУ - идеальное место для проведения первичной профилактики и последовательного обучения детей основам ЗОЖ.

Важно также отметить, что полноценная готовность ребенка к школьному обучению невозможна без приобретения им навыков ЗОЖ. Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению режима дня, достаточной двигательной активности, ЗОЖ предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья, которая обуславливает сам стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, понимание того, как эту жизнь и здоровье сохранить в окружающей среде, полной незаметных опасностей.

Новое понимание здоровье предложено Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 году: «Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»

Виды здоровья:

**Физическое здоровье** – это состояние, при котором у человека имеет место гармония физических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды; совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов.

**Психическое здоровье** – это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

**Социальное здоровье** – это социальный статус, оптимальное место человека в обществе, его значимая роль в межличностных отношениях, зависящих от здоровья общества, а также от окружающей среды каждого человека.

**Нравственное здоровье** – это комплекс характеристик мотивационной и потребностной сферы в жизнедеятельности, основу которую определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

**Духовное здоровье** – система ценностей и убеждений человека.

**Здоровый образ жизни** – это максимальное количество биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям человека, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепления здоровья.

Основные компоненты здорового образа жизни:

• мотивационно-ценностный (система побуждений к ЗОЖ);

• содержательно-профессиональный (система знаний ЗОЖ);

• эмоционально-практический (система умений и желание постоянно вести ЗОЖ);

• волевой (качества личности, способствующие достижению целей ЗОЖ, эмоциональные проявления в оценке достигнутого).

Основные аспекты здорового образа жизни:

• оптимальный двигательный режим,

• личная гигиена,

• закаливание,

• профилактика заболеваний у дошкольников,

• профилактика повреждений и травм у дошкольников,

• режим дня,

• правильное питание,

• отсутствие вредных привычек.

 **Основные формы работы с детьми**

Режимные моменты используют для формирования и закрепления у детей культурно-гигиенических навыков, опыта закаливания. Воспитание культурно-гигиенических навыков предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании. Но формирование этих навыков должно происходить по такой формуле: сначала помоги ребенку осознать, зачем ему это нужно делать, затем научи в увлекательной форме и только потом приучай выполнять эти действия ежедневно. Например, прежде чем требовать от детей ежедневно чистить зубы, воспитатель играет с детьми. Дети с помощью зеркала рассматривают свои зубы, узнают, сколько их и какие они, для чего они нужны. Опираясь на свой опыт, вспоминают, у кого болели зубы, как это было неприятно, как страшно было идти к зубному врачу. Воспитатель дает детям мотивационное представление о необходимости ежедневно утром и вечером чистить зубы. Некоторое время воспитатель контролирует выполнение детьми этой процедуры, затем, привыкнув, дети уже сами не могут без нее обходиться. Узнать о способах распространении бактерий, например, детям поможет игра «Грязнули». С целью формирования представления о причинах простудных заболеваний, о роли закаливающих мероприятий в профилактике этих заболеваний можно, например, организовать кукольное представление «Как природа помогает нам быть здоровыми». А во время мытья рук после прогулки можно реализовать контрастное обливание рук прохладной и теплой водой. После тихого часа выполнять с детьми дыхательную гимнастику.

При организации прогулок следует предусмотреть проведение с детьми оздоровительных мероприятий – игр с водой, световоздушных и солнечных ванн в теплое время года, подвижных игр, занятий физической культурой.

Во время проведения НОД детям сообщают новые сведения и закрепляют полученные представления. Закреплять представления лучше в продуктивной и предметно-практической деятельности. Некоторые виды НОД с использованием продуктивных видов деятельности могут быть полностью посвящены тематике ЗОЖ, что способствует формированию представлений в наглядной форме при опоре на чувственный опыт ребенка.

Например, в образовательной области познания «Ознакомление с окружающим миром» формируют представления детей о человеке как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни; о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека; о здоровом образе жизни; о поведении человека, способствующем здоровью и здоровому образу жизни. Формируют представление дошкольников об условиях, необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды.

При организации НОД по развитию элементарных математических представлений в качестве раздаточного и демонстрационного материала могут быть использованы предметы личной гигиены, спортивный инвентарь, овощи, фрукты, а также изображения этих предметов.

НОД по развитию художественного творчества следует направлять на реализацию продуктивной деятельности дошкольников, способствующей выражению их представлений о ЗОЖ в рисунках, аппликациях, поделках из пластилина, теста, глины.

Во время проведения НОД по музыкальному развитию у детей формируют представления о значении для ЗОЖ развития творческих возможностей человека.

*Для формирования представлений о ЗОЖ используют наглядные, словесные и практические методы.*

Наглядные методы включают наблюдения, демонстрацию, просмотр видеоматериалов, иллюстраций, выставки работ по изобразительной деятельности и т.д. Например, наблюдения за ростом растений в комфортных условиях и без них формируют представления о значении для жизни света, тепла и воды. Наблюдение за состоянием снега около автомобильных дорог и стоянок автомашин способствует формированию представлений о Демонстрация предполагает показ способов действия в ситуациях, направленных на укрепление здоровья и формирование практических навыков ЗОЖ. Просмотр видеоматериалов, на которых зафиксирована деятельность детей в различные режимные моменты, во время закаливающих и оздоровительных процедур, способствует формированию правильной самооценке дошкольников и закреплению правильных представлений о ЗОЖ.

Словесные методы включают рассказы педагога, беседы, объяснения, методы проблемного обучения. Рассказы и беседы следует направить на сообщение дошкольникам необходимых сведений о здоровье и ЗОЖ, уточнение и систематизацию имеющихся представлений. Беседы можно сопровождать опытами и наблюдениями детей. Объяснения проводят с целью разъяснения влияния различных факторов окружающей среды на здоровье, для установления взаимосвязи между различными представлениями ЗОЖ и здоровьем, т.к. дошкольники часто затрудняются самостоятельно установить причинно-следственные связи между явлениями повседневной жизни, в том числе между здоровьем и образом жизни. Предъявление проблемных ситуаций, постановка ситуационных задач, проблемные вопросы способствуют самостоятельному выбору дошкольниками альтернативных решений и планированию деятельности, моделированию поведения детей в условиях окружающей социальной среды большого города. Например, «Идем в театр»: вы с папой и мамой отправились в театр. Театр находится недалеко от вашего дома. Чтобы добраться до места, можно проехать на автобусе. А можно пройти по улице пешком. Какой путь ты выберешь? Почему

 Практические методы включают опыты, упражнения, предметно-практическую деятельность, продуктивную деятельность детей. Например, опытным путем с помощью

влажных ватных дисков дети легко установят, что во время прогулки руки становятся грязными.

Средствами формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников являются художественная литература, продуктивная и предметно-практическая деятельность, дидактические и сюжетно-ролевые игры. При ознакомлении с художественной литературой детей знакомят с художественными произведениями по теме ЗОЖ, обсуждают их содержание, разучивают стихотворения, загадки. С целью закрепления и систематизации представлений дошкольников о здоровье и ЗОЖ воспитатель может предложить детям изготовить всем вместе альбом «Здоровый образ жизни». С этой целью выполняют наблюдения, проводят опыты, подбирают соответствующие картинки, рассматривают иллюстрации, фотографии, рисунки детей. В альбоме могут быть страницы с загадками, рассказами, которые составили дети, а с их слов записал педагог. Подготовленный материал дети вместе с педагогом размещают на страницах альбома. Когда все страницы готовы организуется его рассматривание и обсуждение увиденного. В дальнейшем альбом можно использовать как демонстрационный материал, при подготовке тематических выставок, выставлять в книжном уголке.

Формировать представления о ЗОЖ и поведение, способствующее ЗОЖ, у дошкольников эффективнее и гораздо интереснее во время дидактических и сюжетно-ролевых игр. Специально организованные игры дают представление детям о значении для здоровья проветривания помещения, его влажной уборки, стирки одежды и постельного белья, ограничения времени

просмотра телевизионных передач и игр за компьютером, использования для профилактики заболеваний закаливающих мероприятий, санитарно-гигиенических процедур, нелекарственных средств.

Созданию позитивного отношения дошкольников к формированию представлений о ЗОЖ способствуют различные способы организации деятельности детей, установление эмоционально –личностных контактов педагога с дошкольниками, использование разнообразных приемов привлечения внимания детей (создание непривычного окружения, появление сказочного персонажа, использование средств педагогического мастерства – мимики, пантомимики, силы и тембра голоса, темпа речи ит.д.).

Для закрепления представлений детей о здоровье и ЗОЖ используют приемы, предусматривающие постановку ребенка в позицию субъекта деятельности в ситуациях «Маленький учитель», «Совет по телефону», «Приход Тимоши» и др.

Педагогическая технология формирования представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста предполагает:

• Систему работы по данной проблеме в разных направлениях: взаимодействие всех педагогов и специалистов ДОУ и родителей, формирование здоровьесберегающего пространства, работу с детьми;

• Применение разнообразных форм и методов работы;

• Использование разных видов деятельности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых;

• Последовательное формирование у ребенка представлений о ЗОЖ.

**Содержание работы по формированию представлений дошкольников о ЗОЖ**

1. Формирование когнитивного компонента представлений
* *Образовательная работа с детьми*

Сообщение новых сведений, закрепление представлений, умений, навыков.

* *Развивающая работа с детьми*

Развитие способности к установлению проичинно-следственных связей между здоровьем и образом жизни

1. Формирование поведенческого компонента представлений
* *Воспитательная работа с детьми*

Формирование мотивации и потребности в ЗОЖ, профилактика негативного поведения