МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №7 «Хьава» г.Шали

Шалинского муниципального района»

(МБДОУ «Детский сад №7 «Хьава» г.Шали»)

# Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников в условиях введения ФГОС ДО

Состояние **здоровья** детей является одной из важных проблем нашего общества, а также **дошкольных образовательных организаций**. По статистике, XXI век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя, как **здоровье дошкольников**. На 8,1 % снизилось число **здоровых детей**, на 6,7 % увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии и предрасположенностью к патологиям. Почти на 1,5 % возросла численность детей третьей группы **здоровья** с отчетливо выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.

**Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста в условиях введения ФГОС дошкольного образования** опирается на системный подход к освоению ключевой компетенции *«быть****здоровым****»* в **условиях непрерывного образования**.

Главная цель **работы по формированию навыков и привычек здорового образа жизни у детей дошкольного** возраста заключается в том, что для достижения гармонии с природой, с самим собой и социумом человеку необходимо заботиться о своем **здоровье с детства**. Ведь **здоровье** определяется как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным на протяжении всей своей **жизни**. Следует отметить, что **формирование** у детей привычек и навыков **здорового образа жизни** невозможно без взаимодействия с семьями воспитанников. Поэтому на сегодняшний день **оздоровление** становится одной из главных социальных проблем. Появилось много книг, методической литературы, **оздоровительных программ**, цель которых – научить ребенка быть **здоровым физически**, психически, нравственно.

Во **ФГОС ДО прописано**, что для обеспечения физического развития ребенка необходимо становление ценностей **здорового образа жизни**, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при **формировании** полезных привычек и др.)

Перед педагогом встала проблема организации **работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста в условиях** внедрения требований **ФГОС**.

Для создания благополучных **условий по формированию у дошкольников представлений о здоровом образе жизни** организация деятельности воспитателя включает в себя проведение следующей **работы**:

Обучение детей элементарным приемам **здорового образа жизни**:

– **оздоровительная гимнастика**;

– игры-релаксации;

– ходьба по массажным дорожкам;

– привитие детям гигиенических навыков;

– простейшие навыки оказания первой помощи *(при ушибах и ссадинах)*;

– физкультминутки во время занятий;

– специально организованные занятия **оздоровительной физкультуры**;

– упражнения для глаз.

Организуя данную **работу с детьми**, невозможно добиться положительных результатов без участия родителей. В свою очередь, с семьями воспитанников может быть проведена следующая **работа**:

– пропаганда **здорового образа жизни**;

– консультации;

– индивидуальные беседы;

– выступления на родительских **собраниях**;

– распространение буклетов;

– выставки;

– проведение совместных мероприятий;

– тематические выпуски газеты [13].

Правильное и организованное построение педагогического процесса, взаимодействий с семьями детей, можно достичь хороших результатов, а именно: **сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни**, обучить этим **основам**; развить умение осознанно выполнять правила **здоровьесбережения**, ответственно относится к своему **здоровью и здоровью других людей**; привлечь внимание родителей как для помощи, так и для самостоятельного обучения своих детей **здоровому образу жизни**.

В настоящее время достаточно быстро изменяется социальная и природная среда. Именно эти изменения ведут к культурным, духовным, психическим, физическим и другим переменам каждого человека. Но, несмотря на эти перемены, наше общество развивается

и входит в новый век инноваций широкими шагами. Благодаря этому, мы не забываем о своем **здоровье**, о **здоровье своих детей**. Именно **здоровый образ жизни** позволит нам воспитать культурного, духовно-нравственного, психически и физически **здорового человека**.

Известно, что **дошкольный** возраст является решающим в **формировании** фундамента физического и психического **здоровья**. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются **основные черты личности**, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе **сформировать** у детей базу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**, осознанную потребность систематических занятий физической культурой и спортом.

Следует отметить отсутствие у детей таких качеств, как усидчивость, умение 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 происходит интеграция **оздоровительной деятельности в образовательную**. Что в итоге способствует сохранению и укреплению физического и психического **здоровья ребенка**, **формированию привычки здорового образа жизни**.

В **работе** необходимо использовать различные **формы**, средства и методы **формирования основ здорового образа жизни у дошкольников**.

**Основными формами работы являются игры**, создание ситуаций, просмотр и обсуждение видеоклипов, отрывков из фильмов, мультфильмов, чтение и обсуждение художественной литературы, непосредственно организованная, проектная, продуктивная деятельности, викторины, пешие прогулки, дни **здоровья**, смотры и конкурсы, спортивные праздники, досуги, режимные моменты.

Необходимо чтобы дети имели возможность систематически двигаться. Для этого нужен оптимальный двигательный режим. Он должен соответствовать возрасту детей, удовлетворять не только физиологическую потребность в движении, но и способствовать развитию **основных** двигательных качеств, поддерживать **работоспособность** на высоком уровне в течение всего дня, недели, обеспечивать разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом.

Используются следующие принципы построения оптимального двигательного режима: **оздоровительная направленность**, естественное стимулирование двигательной и интеллектуальной активности, индивидуально-дифференцированный подход.

В режиме дня и в непрерывно непосредственной **образовательной** деятельности рационально использовать двигательные и эмоционально-психологические разгрузки: физкультурные минутки, минутки **здоровья**, двигательные разрядки, элементы релаксации, в ходе которых закладываются физические, психические и нравственные качества детей, воспитываются самостоятельность и творчество.

Непосредственная **образовательная** деятельность по ознакомлению с окружающим миром используется для **формирования** представления детей о человеке, как о живом существе, его организме и **здоровье**; о **здоровом образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни**; о влиянии различных факторов на **здоровье и образ жизни человека**; о поведении человека, способствующем **здоровью и здоровому образу жизни**.

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, полезно чистить зубы, стричь ногти, заниматься гимнастикой, вредно гулять вблизи проезжей части, есть не мытые фрукты. Эти знания дети приобретают на специальных занятиях в детском саду.

**Изобразительная** деятельность помогает выражать детям свои представления о ЗОЖ в рисунках, аппликации, поделках из пластилина, теста, глины.

Музыкальная **образовательная** деятельность используется для развития у детей правильного дыхания, координации движений.

Большую помощь также оказывает художественная литература: рассказы Л. Воронковой «Маша-растеряша», стихи К. Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», З. Александровой «Что взяла, клади на место», «Топотушки», Ю. Тувима «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу», И. Муравейка «Я сама». А также народные песенки, потешки: «Водичка, водичка, умой моё личико», «Травка-муравка», «Ночь пришла, темноту привела». Некоторые стихи и потешки дети заучивают наизусть.

Выставки специальной и детской литературы, а также плакатов, выполненных в результате совместной деятельности детей и взрослых, детских **работ по изобразительной деятельности на тему ЗОЖ**, **информационные** стенды для родителей тоже способствуют приобщению к **здоровому образу жизни детей и родителей**.

Средствами **формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников** также являются дидактические и сюжетно-ролевые игры, продуктивная и предметно-практическая деятельность. В сюжетно-ролевых играх *«Больница»*, *«Семья»* **формируется поведение**, способствующее ЗОЖ, на **основе** представлений о значении для **здоровья проветривания помещения**, его влажной уборки, стирки белья, ограничения времени просмотра телевизора, **работы за компьютером**, использования для профилактики заболеваний закаливающих мероприятий, санитарно-гигиенических процедур, нелекарственных средств.

Необходимо уделить серьезное внимание **формированию** культурно-гигиенических навыков. **Сформировать привычки**: опрятно одеваться, мыть руки и умываться, правильно вытираться полотенцем, пользоваться носовым платком при кашле и чихании, культурно вести себя за столом во время приёма пищи.

Досуги, спортивные праздники способствуют созданию **условий** эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации. Использование проблемных ситуаций позволяет активизировать выбор детьми решений, соответствующих ЗОЖ.

Использование нетрадиционных видов гимнастики играет важную роль для **сбережения здоровья дошкольников**. Гимнастика пробуждения помогает поднять настроение и мышечный тонус детей, а также - обеспечивает профилактику плоскостопия и нарушений осанки.

С помощью дыхательной гимнастики развивается дыхательный аппарат, дети учатся правильно дышать.

Для систематической тренировки пальцев и кистей рук используются комплексы пальчиковой гимнастики. Проведение пальчиковой гимнастики четко определено в режиме каждой возрастной группы. Для стимулирующего воздействия на мышцы руки используется самомассаж кистей пальцев рук. Для самомассажа можно использовать карандаши, грецкий орех, игрушки, массажоры.

Немаловажную роль для сбережения и сохранения **здоровья** играют психоэмоциональные технологии (**оздоровительные паузы**, психогимнастика, релаксация, музыкотерапия, сказкотерапия и т. д.).

Использование **здоровьесберегающих** технологий помогает **сформировать** сознательное отношение к своему **здоровью**, первичные знания об **основах здорового образа жизни**, развить у детей представление о строении собственного тела, назначении органов человеческого организма, обучить детей уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.

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, разумное и рациональное использование этих естественных сил природы, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - переохлаждению и перегреву. Закаливание - эффективное средство укрепления **здоровья человека**. Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов:

- постепенность;

- систематичность;

- комплексность;

- учет индивидуальных особенностей.

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 его **здоровье**.

Так же необходимо воспитывать дружелюбное отношение друг к другу, бережное отношение к окружающей среде, к природе, развивать умения слушать и говорить, отличать ложь от правды.

Немаловажную роль играет организация **здоровьесберегающего пространства**. С этой целью необходимо создать экологическую и психологическую комфортность **образовательной среды**; создать предметно-развивающую среду, которая обеспечивает безопасность **жизни детей**, **условия для укрепления здоровья** и закаливания организма.

Повторность режимных моментов, постоянство требований обеспечивает прочность знаний и навыков, помогает при воспитании у детей самостоятельности в заботе о своем **здоровье**.