Лисина Лилия Сергеевна

*воспитатель*

***Консультация для воспитателей "Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста"***

Здоровье детей является важным аспектом для здоровья всего человечества в целом. Так как все то, что закладывается в детстве, человек переносит во взрослую жизнь. В современном мире могут выжить только здоровые, эмоционально устойчивые, способные на высокую концентрацию усилий и умеющие своевременно восстанавливать свои силы люди. Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым.

«Здоровый образ жизни – путь к успеху» – под таким девизом живет наше муниципальное дошкольное образовательное учреждение. Актуальным для нас является сохранение и укрепление здоровья детей. От того, как проведет ребенок этот отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть многое.

Система работы с детьми в нашем детском саду предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о ЗОЖ. Основными формами работы являются занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники. В работе педагоги используют методики различных авторов, в том числе систему оздоровления дошкольников «Здоровячок» авторов Т.С.Никаноровой, Е.М.Сергиенко.

На занятиях детям сообщаются новые сведения и закрепляются полученные представления. Закрепляются представления лучше в продуктивной и предметно-практической деятельности, поэтому занятия строятся как интегрированные. Некоторые занятия с использованием продуктивных видов деятельности полностью посвящены тематике ЗОЖ, что способствует формированию представлений в наглядной форме при опоре на чувственный опыт ребенка.

Коллектив МДОУ ставит перед собой следующие задачи:

* объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации оздоровительной работы;
* повысить функциональные и адаптационные возможности организма детей за счет внедрения здоровьесберегающих технологий;
* обеспечить диагностику состояния здоровья и развития детей, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка.

Предполагаемые результаты:

* снижение уровня заболеваемости;
* овладение детьми навыками здорового образа жизни.

Основные направления:

* оздоровительное;
* физическое развитие;
* эмоциональное благополучие;
* валеологическое.

Поэтому основной целью работы в нашем ДОУ является воспитание физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечение его психического благополучия, а также формирование у дошкольника ответственности за свое здоровье. Таким образом, в ДОУ физическая культура – один из ведущих компонентов деятельности детей.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Наше ДОУ уже несколько лет осваивает комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Планируя здоровьесберегающие технологии, мы выделяем:

* формы работы
* время проведения в режиме дня
* возраст детей
* особенности методики проведения

Педагогический коллектив обеспечивает:

1. Использование технологий на занятиях:

* дыхательная гимнастика;
* гимнастика для глаз;
* пальчиковая и артикуляционная гимнастика.

2. Обеспечение здорового ритма жизни:

* щадящий режим (адаптационный период);
* гибкий режим;
* наличие физкультурных уголков в группе;
* строгое соблюдение двигательного режима в течение дня;
* обеспечение благоприятного психологического климата;
* коррекция одежды в зависимости от температуры воздуха.

3. Физические упражнения:

* утренняя гимнастика;
* физкультурно-оздоровительные занятия;
* подвижные динамические, спортивные игры;
* бодрящая гимнастика после сна;
* спортивные праздники и развлечения.

4. Спецзакаливание:

* закаливание;
* дыхательная гимнастика;
* обширное умывание;
* хождение по «дорожкам здоровья»;
* полоскание горла и рта.

5. Психогигиенические мероприятия:

* элементы аутотренинга и релаксации;
* психогимнастика;
* элементы музыкотерапии.

Традиционным мероприятием в зимний период стало проведение «Недели здоровья», в которой активно задействованы все участники педагогического процесса: дети, педагоги, родители. Реализуя задачи всех десяти образовательных областей, воспитатели максимально интересно и содержательно проводят эту неделю. Во всех группах, в соответствии с возрастом детей, проходят самые различные мероприятия по теме недели. Бесспорно, знания о здоровом образе жизни, о правильном питании и пользе витаминов, о роли спорта для нашего здоровья, о необходимости соблюдения правил гигиены и т.д., помогут нашим детям расти более крепкими и здоровыми.

Тематическая неделя включает:

1. День чистоты и опрятности.
2. День здорового питания.
3. Знакомимся со строением организма.
4. День хорошего настроения.
5. День физкультуры и спорта.

Заканчивается «Неделя здоровья» большим музыкально-спортивным праздником на свежем воздухе.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями, такие как информационные бюллетени, рекламные буклеты, тематические выставки, библиотека здоровья, оформляются информационные уголки здоровья, проводятся консультации, встречи, родительские собрания, спортивные семейные эстафеты. Родители – постоянные участники всех конкурсов, проводимых в ДОУ.

Педагогами ДОУ проводится большая работа по валеологическому воспитанию и образованию детей. Они подбирают эффективные методы и приемы, позволяющие в доступной форме преподнести знания о строении тела человека, о важности правильного питания, закаливания, сна и таким образом приобщают дошкольников к здоровому образу жизни. Представления об основах жизнедеятельности человека раскрываются при помощи элементарных опытов и экспериментов. Навыки здорового образа жизни формируются и закрепляются в дидактических, сюжетно-ролевых играх, упражнениях, в повседневной жизни.

Педагогическим коллективом совместно с медицинским персоналом в детском саду проводятся профилактические оздоровительные мероприятия, способствующие повышению сопротивляемости защитных свойств организма ребёнка. Особое значение в воспитании детей придаётся развитию движений через подвижные игры, как на физкультурных занятиях, так и в повседневной жизни. Физкультурные занятия во всех возрастных группах проводятся 3 раза в неделю. Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. После дневного отдыха проводится гимнастика после сна в сочетании с профилактическими процедурами и массажем.

**Примерные комплексы гимнастики после сна (лежа в постели).**

*Гимнастика после сна позволяет пробудить организм, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость, быстро прийти в бодрое состояние и настроение.*

*Проснувшись, улыбнуться. Затем, лежа на спине, дети растирают ладони, поглаживают руки от кистей вверх, ладонями растирают ушные раковины, круговыми движениями по часовой стрелке поглаживают живот.*

*Потом дети отбрасывают одеяло и закрываются одеялом (элемент оздоровительного закаливания).*

*Убирается из-под головы подушка, одеяло откидывается, и выполняются упражнения лежа на спине, темп медленный и (или) средний.*

**Комплекс 1.**

1. И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Спокойно сделать вдох и выдох (количество произвольное).
2. И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Потянуться, руки вверх. (2 раза)
3. И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки вверх. (2 раза)
4. И.п.: лежа на спине, руки вверху. Повернуться на правый бок, затем на левый бок. (2 раза)
5. И.п.: лежа на спине, руки под голову. Потянуть правую ногу пяткой вперед, носок на себя. То же левой ногой. (по 4 раза)
6. И.п.: лежа на спине, руки вверху. Опустить руки вдоль туловища, вернуть в И.п. (5 раз)
7. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Обхватить руками согнутую в колене ногу. Вернуться в И.п. То же с другой ногой. (3 раза каждой ногой).
8. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Обхватить руками согнутые в коленях ноги, подбородок прижать к коленям и сделать несколько покачиваний – «Орешек» (2 раза)
9. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Спокойно сделать вдох-выдох.

**Комплекс 2.**

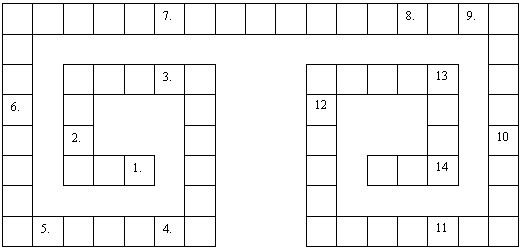
1. И.п.: лежа на спине, руки под голову, ноги прямые. Отведение и приведение стоп (10 раз)
2. И.п.: то же. Попеременное отведение и приведение стоп (10 раз)
3. И.п.: то же. 1 – поднять правую ногу вверх (нога прямая, носок оттянут), 2 – И.п., 3 – поднять левую ногу, 4 – И.п.. (12 раз)
4. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – опираясь на руки и пятки, поднять таз вверх. 2 – И.п. (6 раз)
5. И.п.: лежа на спине, руки под подбородком. 1 – поднять правую ногу вверх (нога прямая, носок оттянут) 2 – И.п., 3 – поднять левую ногу, 4 – И.п. (12 раз)
6. И.п.: лежа на животе, руки вверху. «Лодочка» (держать 10 сек.)
7. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки вверх – вдох, 2 – И.п. – выдох (6 раз)

**Комплекс 3.**

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 –поднять руки вверх – вдох, 2 – И.п. – выдох ( 6 раз)
2. И.п.: то же. 1 – сгруппироваться (обхватить руками колени, подбородок прижать к коленям), 2 – И.п. (6 раз)
3. И.п.: лежа на спине, руки за головой. Выполнять скрестные махи ногами – «Ножницы» – 10 сек., отдых – 5 сек. (4 раза)
4. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях. 1 – опустить колени на кровать вправо, 2 – И.п.; 3 – то же влево, 4 – И.п.. (10 раз)
5. И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Выполнять упражнение «Коробочка» (2 раза)
6. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки вверх – вдох, 2 – И.п. – выдох. (6 раз).

Решение кроссворда “Здоровье”.

1. Один из природных закаливающих факторов (вода).
2. Лекарственное растение, название которого происходит от имени древнегреческого бога (адонис).
3. Бегун на короткие дистанции (спринтер).
4. Точно размеренный распорядок действий на день (режим).
5. Продукт питания, полезный для здоровья ребёнка (молоко).
6. Крупнейшие международные спортивные соревнования (олимпиада).
7. Вид спорта (альпинизм).
8. Предмет для игры в спортивные и подвижные игры (мяч).
9. Растение, обладающее фитонцидными свойствами (чеснок).
10. Спортивный инвентарь (коньки).
11. Способность организма противостоять различным болезнетворным микроорганизмам (иммунитет).
12. Вид активного отдыха (туризм).
13. Витаминный напиток (морс).
14. Физиологический процесс, во время которого происходит отдых организма (сон).



 Замените предложение пословицей.

– Береги здоровье (Береги платье снову, а здоровье смолоду. Болен – лечись, а здоров, так берегись.)

– Ешь лук (Лук от семи недуг. Лук – здоровью друг.)

– Будь бодрым, занимайся физкультурой (В здоровом теле, здоровый дух. Быстрого и ловкого и болезнь не догонит.)

– Умывайся, принимай душ каждый день (Чистота – залог здоровья)

– Здоровье бесценно (Здоровье за деньги не купишь)

– Здоровый все одолеет (Здоровому и горе не горе, а беда не зарок)

– Здоровому всё по плечу (Здоровому и горе не горе, а беда не зарок.)

– Закаляйся с детства (Смолоду закалишься – на весь век сгодишься

**Памятка для родителей “Здоровье ребёнка”**

(“программа минимум” в обучении детей здоровому образу жизни)

* полоскать рот после каждого приема пищи, чистить зубы утром и на ночь;
* мыть овощи и фрукты проточной водой;
* мыть руки после еды, после посещения туалета;
* ежедневно менять носочки, трусики, носовые платки;
* ежедневно совершать пешие прогулки;
* уметь расслабляться, гасить отрицательные эмоции;
* избегать опасных ситуаций для жизни и здоровья;
* заботится о чистоте окружающей среды /группе, участке, клумбе и др./;
* следить за своей осанкой;
* знать как правильно вести себя в общественных местах; /закреплять привычки положительного поведения, доброжелательное отношение к взрослым и сверстникам, поступать соответственно нормами и правилам поведения/;
* уважать друг друга. Чутко относиться к людям с ограниченными возможностями;
* уметь контактировать с другими людьми.

**Домашнее задание:**

Провести опрос детей своей возрастной группы (средняя, старшая, подготовительная группа).

Беседа с детьми по теме ***“Здоровье”:***

“Какого человека можно называть здоровым человеком?”.

“Что нужно делать, чтобы быть здоровым?”

“Ты здоровый человек?”.

Анализ результатов опроса детей подводится на педсовете.