

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД»РОМАШКА»
С.ВОЙКОВО»ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
Консультация для воспитателей**

**Тема: « Основные принципы формирования здорового образа жизни
дошкольников.»**

Работа с семьей по пропаганде здорового образа жизни»

Здоровье это главный дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой.

Здоровье потерять легко, вернуть же его очень трудно.

Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическим упражнениями. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Вместе с тем по прежнему «перекося» образовательных программ дошкольных учреждений в сторону предметной подготовки к школе, что не обеспечивает формирование тех качеств личности, которые помогают ребенку учиться: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт. Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), от есть тех показателей которые тесно связаны с самовоспитание.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-образовательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. Это приведет к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями.

Таким образом, сформированные традиции ЗОЖ становятся достоянием нации, государства, неотъемлемой частью жизни людей.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. Физическое развитие – уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое развитие – состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

4. Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе..

От чего же зависит здоровье ребенка?

Здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того, образа жизни, который он ведет.

Если на первые 50% здоровья мы, воспитатели, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и до.) с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурные досуги и праздники, походы.

Для совместной деятельности педагогов детского сада и родителей воспитанников предлагаются следующие направления.

1 направление. «Я познаю себя»

Обучающий компонент. Формирование представлений у детей о себе и других детях..

Формирование представлений о половых различиях. Части тела: о правилах гигиены тела.

Воспитывающий компонент . Бережное отношение к своему здоровью.

Воспитывать желание быть здоровым.

2 направление. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Обучающий компонент. Значение закаливания на состояние организма человека; о значении физической нагрузки на развитие детского организма.

Воспитывающий компонент. Положительное отношение к культурно-гигиеническим процедурам.

3 направление. «Азбука движений».

Обучающий компонент. О двигательных умениях человека; о значении двигательной активности в жизни людей; о приемах самомассажа.

Воспитывающий компонент. Воспитывать интерес к движению, к совместным подвижным играм детей с родителями.

4 направление. «Школа моего питания».

Обучающий компонент. О режиме питания; о полезной и вредной пище; о витаминах.

Воспитывающий компонент. Воспитывать положительное отношение к овощам и фруктам, блюдам из них приготовленным.

Учитывая активно развивающиеся потребности в новых знаниях, впечатлениях и ощущениях, для работы со старшими детьми по формированию здорового образа жизни совместно с семьей.

1 направление «Самопознание».

Обучающий компонент. Строение организма человека. О симптомах заболевания. О критериях здоровья.

Воспитывающий компонент. Воспитывать желание быть здоровым.

2 направление. «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.»

Обучающий компонент. О функции кожи. Строение зубов. Микробы. Взаимодействие человека с микробами.

Воспитывающий компонент. Воспитывать устойчивые культурно-гигиенические привычки.

3 направление. «Питание и здоровье.»

Обучающий компонент. О полезных и вредных для здоровья продуктах. О содержании витаминов в продуктах. Использование фруктов, овощей в приготовлении пищи.

Воспитывающий компонент. Традиции в семье, в организации семейного стола.

4 направление. «Основы личной безопасности и профилактики травматизма».

Обучающий компонент. Правила безопасного поведения в быту, на улице.
Воспитывающий компонент. Сознательное отношение у дошкольников по безопасности жизнедеятельности.

5 направление. «Культура потребления медицинских услуг».

Обучающий компонент. Обращение с лекарственными препаратами. Знание о пользе и вреде медикаментов.

Воспитывающий компонент. Устойчивые знания по применению лекарства только по назначению врача, родителей и в присутствии родителей..

Формы и методы работы с семьей:

Интерактивная

- * анкетирование;
- * интервьюирование;
- * дискуссия;
- * круглые столы;
- * консультации специалистов

Традиционная

- * родительские собрания «Мы за здоровый образ жизни», «День открытых дверей».
- * семейные спортивные соревнования;
- * акция «Здоровый образ жизни»;
- * вечера развлечений «В гостях у доктора Айболита».

Просветительная

- * использование СМИ для освещения деятельности ДООУ по формированию ЗОЖ у детей;
- * организация клуба «Здоровая семья»;
- * выпуск бюллетеней, информационных листов;
- * стенд «Здоровье с детства»;
- * уголок в группах.

Одной из главных задач дошкольного учреждения является усиление связи между повседневной воспитательно-образовательной работы с детьми и процессом воспитания ребенка в семье.

Разумные поручения, задания, которые дошкольники должны выполнять дома (но не повторять, не копировать, что делалось в группе), направлены на повышение самостоятельности, творческой активности детей и активизацию взрослых членов семьи.

Неповторимая эмоциональная атмосфера семейных отношений, постоянство и длительность общения детей и взрослых в самых разных жизненных ситуациях, все это оказывает сильнейшее воздействие на впечатлительного, склонного к подражанию дошкольника.

Очень важными для формирования личности ребенка являются общественные убеждения взрослых членов семьи, отношения дружбы и взаимоуважения между ними, умение родителей организовывать

содержательную жизнь и деятельность детей. На этой основе создается педагогически ценное общение взрослых и детей.

Задачи и общая стратегия по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду и дома.

В семье

В ДОУ

1. По мере материальной возможности позаботиться о создании условий для физического развития детей.

1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.

2. Желательно приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.

2. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными. Разъяснить родителям негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и развитие детей.

3. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.

3. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек – как основу становления характера ребенка.

4. Вспоминать о своем детстве и рассказывать какими видами спорта вы любили заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.

4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр. Привлекать детей, обучающихся в различных спортивных секциях к взаимообучению сверстников.

5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 *22 градуса С.

6. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к освещению.

6. Соблюдение требований СанПин по организации жизни детей в ДОУ.

7. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур.

8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.

9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендации врача:

- домашними условиями .

- условиями образовательного учреждения.

10. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

10. Пропагандировать среди родителей детскую литературу, являющуюся педагогически ценной.

11. личный пример взрослых, родителей и педагогов – мы за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.д.

12. По мере возможности расширять сферу реальных контактов с людьми, ведущими здоровый образ жизни.

12. Обогащать знания детей о жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни.

Одним из основных приоритетов для работы ДОУ являются сохранение и укрепление здоровья детей и формирование у детей навыков здорового образа жизни, в формировании которых важная роль отводится работе с родителями, взаимодействие с которыми строится в форме сотрудничества.