

## Приобщение старшего дошкольника к здоровому образу жизни

Проблема формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития.

Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. У детей на этом этапе формируется база знаний и практические навыки здорового образа жизни - систематических занятий физической культурой и спортом.

Здоровый образ жизни это активная деятельность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья..

Целью оздоровительной работы в дошкольном учреждении является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении здоровья ребенка и окружающих.

Основные компоненты здорового образа жизни

1. Рациональный режим - это режим научно обоснованного распорядка жизни, рациональное распределение времени и последовательности различных видов деятельности и отдыха.

При правильном соблюдении режима вырабатывается четкий ритм функционирования организма . Создает наилучшие условия для работы и восстановления здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни.

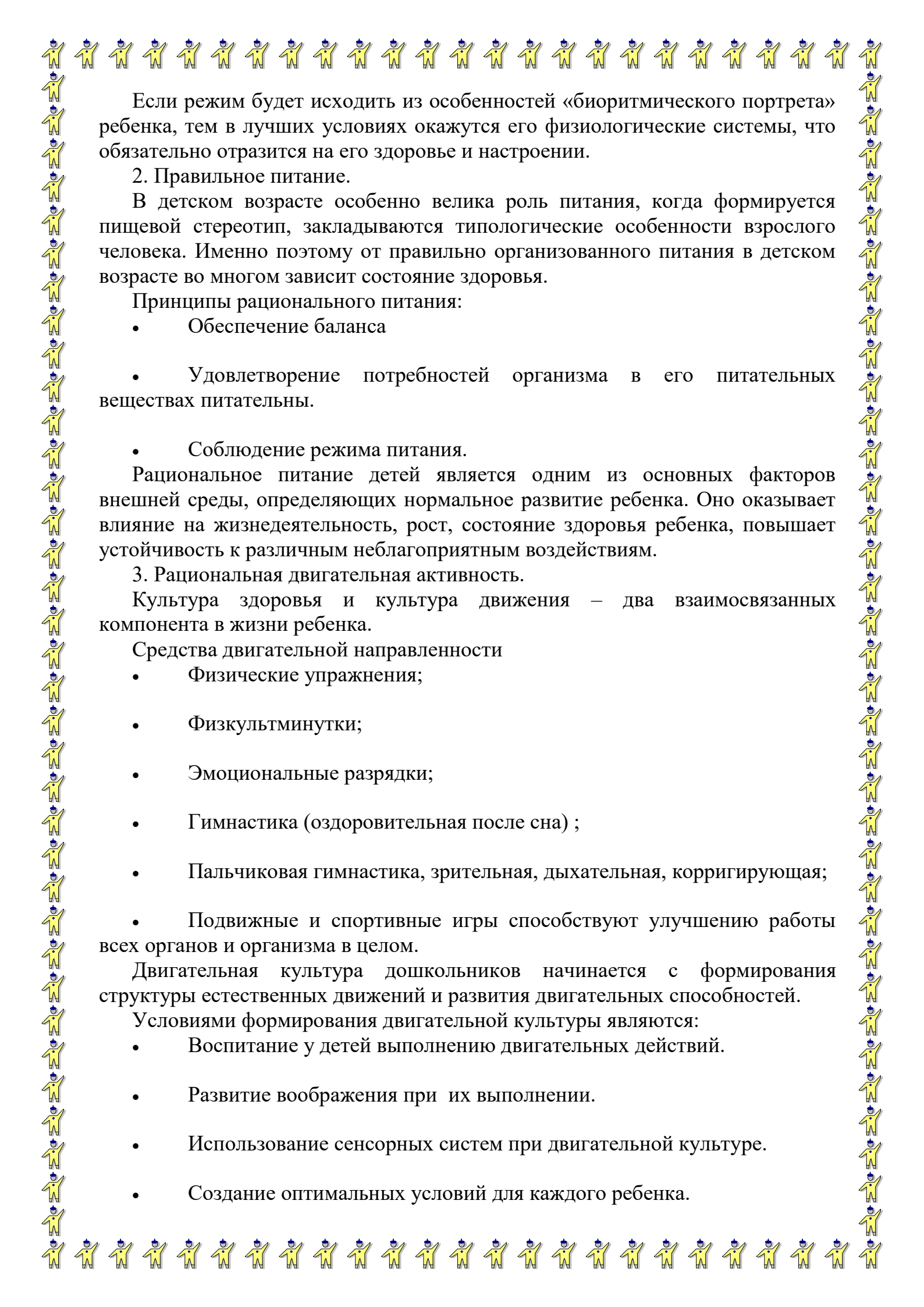
При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

- Правильное питание. Крепкий сон - залог гармоничного развития ребенка. При максимальном соблюдении бодрствования и ритма сна происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело.

- Тщательный гигиенический уход, обеспечивает чистоту тела, одежды, постели.

- Формирование культурно-гигиенических навыков.

- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.



Если режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

## 2. Правильное питание.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Принципы рационального питания:

- Обеспечение баланса
- Удовлетворение потребностей организма в его питательных веществах питательны.
- Соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

## 3. Рациональная двигательная активность.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка.


Средства двигательной направленности

- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Эмоциональные разрядки;
- Гимнастика (оздоровительная после сна) ;
- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корректирующая;
- Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей.

Условиями формирования двигательной культуры являются:

- Воспитание у детей выполнению двигательных действий.
- Развитие воображения при их выполнении.
- Использование сенсорных систем при двигательной культуре.
- Создание оптимальных условий для каждого ребенка.



Воспитание двигательной культуры – процесс направленный, для организации системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также у него происходит развитие творческой деятельности, его познавательных способностей, волевых качеств. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижными играми на свежем воздухе являются обязательными в дошкольном учреждении.

Рациональная физическая нагрузка учит дошкольника чувствовать свое тело и управлять им, активизирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.

#### 4. Закаливание организма

Закаливание не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Процесс закаливания организма - это повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. В результате закаливания улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

#### 5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

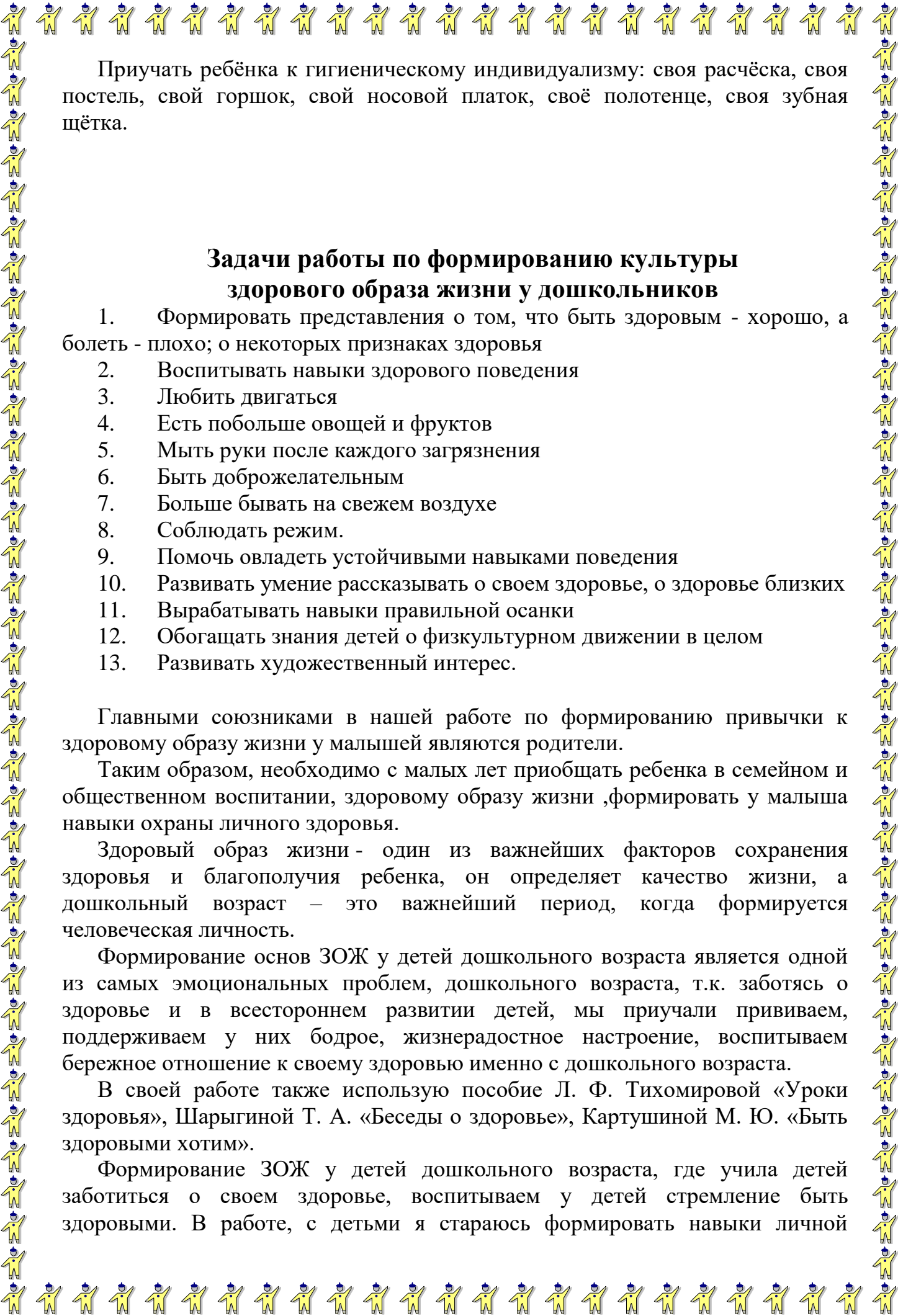
Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе.

Что же касается отношений в детском саду, то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена. Сложности общения с конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем планированию решения возникшей проблемы.

#### 6. Соблюдение правил личной гигиены

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца.



Приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.

### **Задачи работы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников**

1. Формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья
2. Воспитывать навыки здорового поведения
3. Любить двигаться
4. Есть побольше овощей и фруктов
5. Мыть руки после каждого загрязнения
6. Быть доброжелательным
7. Больше бывать на свежем воздухе
8. Соблюдать режим.
9. Помочь овладеть устойчивыми навыками поведения
10. Развивать умение рассказывать о своем здоровье, о здоровье близких
11. Выбатывать навыки правильной осанки
12. Обогащать знания детей о физкультурном движении в целом
13. Развивать художественный интерес.

Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышек являются родители.

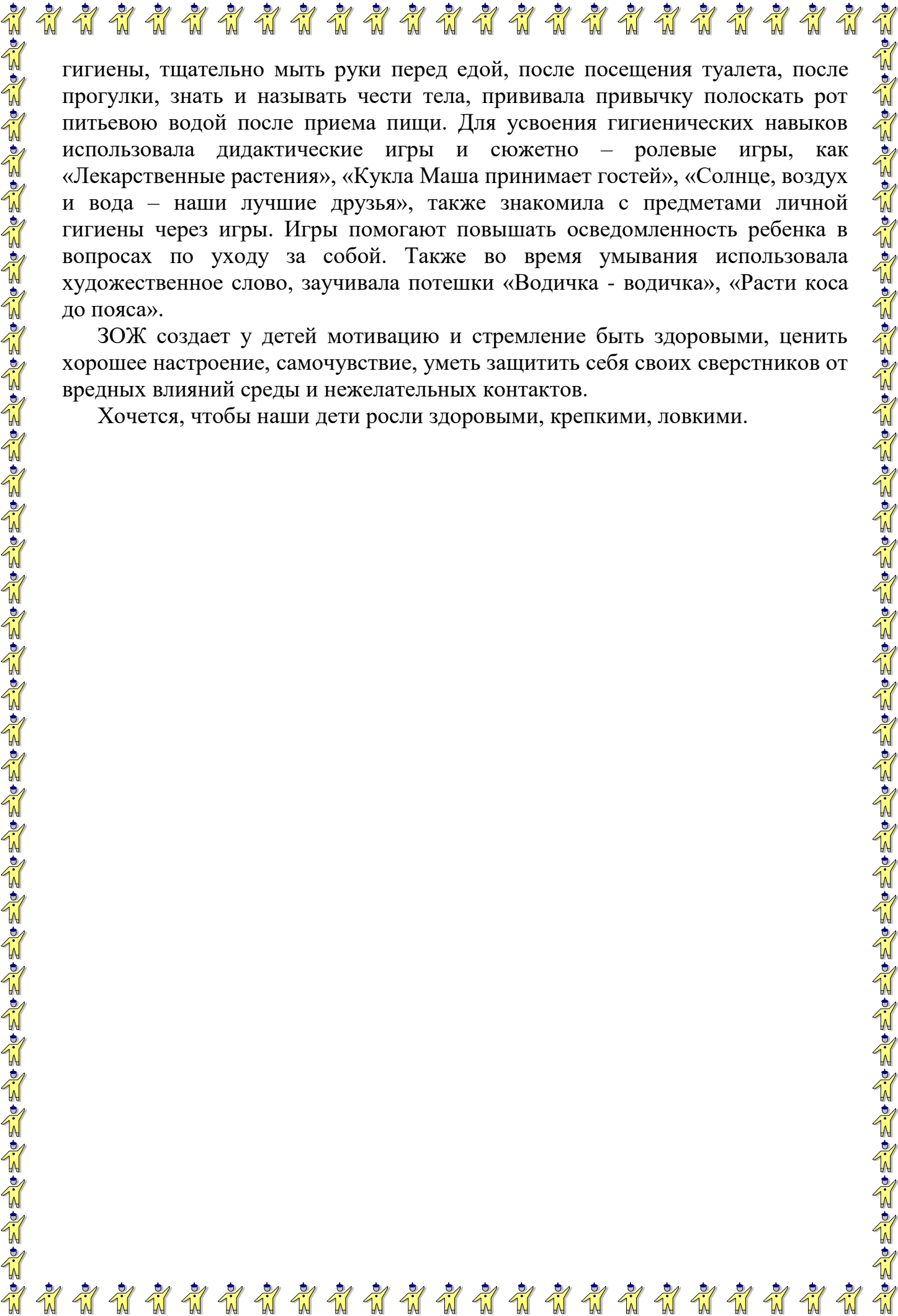
Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитании, здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья.

Здоровый образ жизни - один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качество жизни, а дошкольный возраст - это важнейший период, когда формируется человеческая личность.

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

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».

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.