Начало формы

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ ЧЕРЕЗ ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Самая большая ценность, которую человек получает от природы, — это здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому человеку всё здорово!».

В последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода - это лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника. В связи с этим особенно актуальной становится проблема воспитания заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни. Именно во время дошкольного возраста важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Соответственно, одной из основных задач учреждения дошкольного образования становится задача сохранения и укрепления здоровья дошкольников, а также формирование у детей элементарных представлений о ЗОЖ, создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Для формирования у детей представлений о ЗОЖ педагогами используются разнообразные формы работы, например:

* -занятия,
* -беседы,
* - физкультурные досуги,
* -прогулки,
* -опыты,
* -Дни здоровья,
* -книжные выставки,
* -выставки плакатов,
* -выставки изобразительной деятельности,
* -оздоровительные и закаливающие мероприятия,
* -физкультурные праздники и др.

На занятиях по образовательным областям «Ребенок и общество», «Ребенок и природа» формируют представления:

* о человеке как живом существе, его организме и здоровье;
* о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека; о здоровом образе жизни;
* о поведении человека, способствующем сохранению и укреплению здоровья, организации здорового образа жизни;
* об условиях, необходимых человеку для жизни;
* о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды.

Занятия по образовательной области «Физическая культура» способствуют формированию потребности в двигательной активности, совершенствованию техники основных движений, развитию психофизических качеств, закреплению навыков выполнения общеразвивающих и спортивных упражнений, развитию интереса к спортивным и подвижным играм.

Использование театрализованной деятельности в учебных проблемных ситуациях позволяет активизировать выбор детьми решений, способствующих ЗОЖ, своевременно реагировать на проявление негативного поведения дошкольников в повседневной жизни.

Режимные моменты используют для формирования у детей культурно-гигиенических навыков, опыта закаливания.

Например, во время выполнения культурно-гигиенических мероприятий создают игровые ситуации "Белые перчатки", "Чистые ладошки скрипят – спасибо говорят" и др. При этом обращают внимание детей на качество выполнения мероприятий и поощряют потребность в них.

Воспитание культурно-гигиенических навыков предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании.

При организации прогулок следует предусмотреть проведение с дошкольниками оздоровительных мероприятий:

* игр с водой,
* воздушных и солнечных ванн в теплое время года;
* подвижных игр,
* физических упражнений.

Средствами формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников являются:

* - дидактические и сюжетно-ролевые игры,
* -художественная литература,
* -продуктивная и предметная практическая деятельность.

В сюжетно-ролевых играх "Больница", "Семья" необходимо формировать представления о здоровом образе жизни, о важности для здоровья гигиенических процедур; о необходимости быть всегда опрятным и аккуратным, следить за своим внешним видом; совершенствовать привычки самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения и после пользования туалетом и т.д.

Детская художественная литература способствует развитию познавательного интереса к человеку, его здоровью и ЗОЖ. Можно организовать выставку детской литературы «Здоровье и здоровый образ жизни». Внимание детей мы обращаем на разнообразие книг, их красочное оформление; представляем детям новые книги.

Для формирования представлений дошкольников о ЗОЖ используют

наглядные,

словесные,

и практические методы.

Наглядные методы включают:

* наблюдения,
* демонстрацию,
* просмотр видеоматериалов,
* просмотр иллюстраций,
* выставки работ по изобразительной деятельности,
* выставки плакатов.

Непосредственное восприятие объектов, явлений во время наблюдений способствует развитию у дошкольников восприятия и мыслительной деятельности. Например, наблюдения за ростом растений в комфортных условиях и без них формируют представления о значении для жизни света, тепла и воды. Наблюдения за состоянием снега около автомобильных дорог и стоянок автомашин способствуют формированию представлений о загрязнении окружающей среды в городе автотранспортом.

Демонстрация предполагает показ способов действия в ситуациях, направленных на укрепление здоровья и формирование практических навыков ЗОЖ.

Словесные методы включают в себя:

* 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.

Практические методы включают:

* опыты,
* упражнения,
* предметную практическую деятельность, продуктивную деятельность детей.

Например, опыты с водой способствуют формированию представлений о свойствах воды растворять различные вещества. Поэтому вода не всегда может быть чистой и пригодной для питья. Опытным путем с помощью влажных ватных дисков дети легко установят, что во время игр с песком, работы на огороде руки становятся грязными.

Созданию позитивного отношения дошкольников к формированию представлений о ЗОЖ способствуют различные способы организации деятельности детей, установление эмоционально-личностных контактов педагогов с дошкольниками, использование разнообразных приемов привлечения внимания детей:

* создание непривычного окружения,
* решение проблемной ситуации,
* появление сказочного персонажа,
* присутствие педагогов и детей из других групп,
* использование средств педагогического мастерства – мимики, пантомимики, силы и тембра голоса, темпа речи и т.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".

Все эти мероприятия способствуют формированию у ребёнка знаний о ЗОЖ, позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. Но без помощи дошкольному учреждению не обойтись.

Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у детей, конечно же, являются родители. И наша работа должна быть направлена на то чтобы доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.