

В соответствии с ФГОС дошкольные образовательные учреждения должны реализовывать образовательную область «Здоровье» основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Содержание данной образовательной области направлено, в том числе и на формирование представлений о здоровом образе жизни.

Задача раннего формирования навыков и привычек здорового образа жизни является актуальной и значимой в современных условиях, ведь воспитатели сталкиваются с проблемой: ослабленное здоровье детей, низкий уровень их физического развития и т.д



Главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье, как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи мы решаем путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.



Практика показала, что здоровый образ жизни должен включать:

1. настрой на здоровый образ жизни;
2. достаточную двигательную активность (занятия физкультурой, прогулки);
3. умение регулировать свое психическое состояние;
4. правильное питание;
5. четкий режим жизни;
6. выполнение гигиенических требований: закаливание, создание условий для полноценного сна.

Уже доказано, что чем моложе организм, тем пагубнее для него нарушения законов здоровой жизни. Те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся всё более выраженными и ведут к ограничению возможностей ребёнка, снижению его работоспособности и в итоге - к серьёзным заболеваниям. Но, к счастью, в любом возрасте переход к здоровому образу жизни помогает заметно нормализовать состояние ребёнка и взрослого.



Физкультурно-оздоровительная деятельность в ДОУ включает в себя создание системы двигательной активности:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия;
- музыкально - ритмические занятия;
- прогулки с включением подвижных игр;
оздоровительный бег;
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных
моментов)
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на
-соответствующих занятиях)
- оздоровительная гимнастика после дневного сна;
- физкультминутки и паузы;
- эмоциональные разрядки, релаксация;
ходьба по массажным коврикам;
спортивные досуги, развлечения, праздники.
- 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

- дружеское отношение друг к другу, развитие умения
слушать и говорить, умения отличать ложь от правды



КОНСУЛЬТАЦИЯ НА ТЕМУ:

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМНЫХ
МОМЕНТАХ ДЛЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ»**



Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Цель взаимодействия педагогов с родителями по вопросам формирования здорового образа жизни – это формирование у них способности понимать потребности ребенка и обеспечить возможность удовлетворять их («педагогической компетенции») и умения родителей анализировать собственную воспитательную деятельность («педагогической рефлексии»).

Особое внимание следует уделять следующим компонентам здорового образа жизни:

- Ø Совместные занятия физкультурой, прогулки;
- Ø Отсутствие вредных привычек у родителей и наглядный пример;
- Ø Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;
- Ø Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;
- Ø Бережное отношение к окружающей среде, к природе;
- Ø Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций.



Педагоги ДОУ используют в своей работе следующие формы и методы:

Интерактивная форма: анкетирование; интервьюирование; дискуссия; круглые столы; консультации специалистов.

· **Традиционная форма: родительские собрания, семейные спортивные соревнования; акция «Здоровый образ жизни»; вечера развлечений «В гостях у доктора Айболита».**

· **Просветительская форма; использование СМИ для освещения деятельности ДОУ по формированию ЗОЖ у детей; организация клуба «Здоровая семья»; выпуск бюллетеней, информационных листков; стенд «Здоровье с детства»; уголок в группах.**

· **Государственно - общественная форма: создание творческой инициативной группы «Мы за здоровый образ жизни».**

