

## Консультация для воспитателей «Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста»

*«Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*

*В. А. Сухомлинский*

В дошкольном детстве закладывается позитивное отношение к себе и окружающим людям. И именно в этот период важно привить детям культуру здоровья, которая является частью общечеловеческой культуры, позволяющей личности осуществлять любой вид деятельности.

Физическое здоровье – это показатели роста, веса, окружности грудной клетки ребенка, его осанка, телосложение, состояние двигательной активности, моторики и координации, чувство аппетита, отсутствие болезней и физических дефектов, психическое здоровье включает в себя эмоциональный комфорт, уравновешенность психики ребенка, умственная работоспособность, развитие психических процессов, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения и т. п.

Физическое здоровье и психическое состояние ребенка взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. А расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Это обратное влияние используется для регуляции психического состояния.

Формирования культурно - гигиенических навыков у детей дошкольного возраста является одной из самых актуальных при воспитании детей этого возраста. И насколько она изначально продумана, спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а так же воспитанию культуры поведения.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья. Необходимо приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья, на основе познавательных, физкультурных и интегрированных занятий, партнерской совместной деятельности педагога и ребенка в течение дня.

Предметную среду необходимо проектировать в соответствии с программой, которая реализуется в образовательном учреждении. Уметь создать среду должен сам педагог, владеющий знаниями по дошкольной педагогике и психологии. Так, воспитатель должен учитывать индивидуальные особенности развития каждого

своего воспитанника, знать группу в целом, чтобы не задерживать дальнейшее развитие детей и вместе с тем не ставить перед ними непосильные задачи.

При создании предметно - развивающей среды для формирования здорового образа жизни можно придерживаться следующих направлений:

Привитие стойких культурно - гигиенических навыков: в комнатах для умывания размещены алгоритмы умывания, красивые кармашки для хранения расчесок.

Развитие представлений о строении своего тела: в специально оборудованных уголках находится - иллюстративный материал, дидактические игры, художественная литература, энциклопедии, плакаты. Обучение детей навыкам безопасного поведения: иллюстративный материал, дидактические игры.

Формирование представлений о том, что вредно, что полезно для организма: иллюстративный материал по данной теме, дидактические игры, альбомы с рисунками и фотографиями любимых и полезных продуктов питания.

Формирование привычки в ежедневных физических упражнениях: передвижные уголки с мелким физкультурным оборудованием и атрибутами (в зависимости от возрастной группы).

Спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач гармоничного развития. Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей дошкольного возраста, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей. Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Итак, вариативность предметно-развивающей среды заключается в создании новых условий: за счет смены материала и оборудования, рационального чередования. Психология дошкольника такова, что все должно быть освоено и закреплено им в практической деятельности. Построение предметной среды – это внешние условия педагогического процесса, позволяющие организовать самостоятельную деятельность ребенка, направленную на его саморазвитие под наблюдением взрослого.

Итак, среда должна выполнять образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникативную функции. Но самое главное – она должна работать на развитие самостоятельности и самодеятельности ребенка. Но не может быть полноценного развития, если работа ведётся в одном направлении, без участия родителей.

Родители важное звено в развитии ребёнка, и особенно в формировании у ребёнка основ здорового образа жизни, поэтому параллельно проводится работа с семьёй, с использованием различных форм и активное включение родителей в

жизнь детского сада. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка, им не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому ДОУ должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребёнка.

В помощь родителям выпускаются и размещаются в родительском уголке консультации («Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста», «Активные игры с ребёнком на свежем воздухе», «Предупреждение травматизма детей», «Как приучить ребёнка к гигиене» и т. д.), проводятся родительские собрания, совместные развлечения.

Помните! Наличие здорового будущего завтра – это постоянная забота о физическом, психологическом и социальном благополучии ребёнка сегодня!