

## **Формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников: «Быть здоровыми всегда хотим!».**

*Автор: Маховицкая Елена Евгеньевна,  
воспитатель МБДОУ «Начальная школа – детский сад № 44»  
г. Белгород*

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровый образ жизни – это образ рационально-организованной, активной, доставляющей радость жизни, это состояние защищенности от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Образ, который позволяет с ранних лет и до глубокой старости, сохранять нравственное, психическое, эмоциональное и физическое здоровье, а также социальное благополучие.

В современном мире здоровье перестает быть только личной проблемой конкретного человека. Такие понятия как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового и безопасного образа жизни» прочно входят в жизнь каждого человека, а также в воспитательно-образовательный процесс, начиная с ДОУ. Основной целью системы работы по формированию здорового образа жизни дошкольников является создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольников как важного фактора здоровья человека в целом; профилактика психосоматических заболеваний.

Сегодня я хочу представить вам систему работы по формированию культуры здорового образа жизни у старших дошкольников.

### **Компоненты здорового образа жизни:**

- поддержание физического здоровья,
- правильное питание,
- толерантное отношение к людям,
- радостное ощущение своего существования в этом мире.
- рациональная двигательная активность;
- закаливание организма;
- развитие дыхательного аппарата;

- сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Начальные знания и навыки по этим составляющим мы должны заложить в основу фундамента здорового образа жизни ребенка.

Формирование культуры ЗОЖ предполагает работу в трёх направлениях:

1. Укрепление и сохранение здоровья детей
2. Прививание навыков ЗОЖ
3. Способствование формированию физической культуры ребёнка

По исследованиям ученых здоровье человека на 50% - его образ жизни, на 20% - наследственность, еще 20 % - окружающая среда и только 10% - здравоохранение.

Нарушения в состоянии здоровья, вызванные ошибками питания, являются основной причиной смертных случаев. По словам академика АМН Д. Ф. Чеботарева, «питание - практически единственное средство, пролонгирующее видовую продолжительность жизни на 25-40%».

Давайте рассмотрим основные ошибки в нашем питании:

- первая ошибка - мы едим слишком много;
- вторая ошибка - жирная пища;
- ошибка третья - мы неправильно выбираем еду - необходимы в пище свежие овощи, фрукты, рыба, молоко. А мы любим?
- переходим к четвертой ошибке. Мы слишком много пьем. Потребляем сладкую воду . Как вы думаете, какая пятая ошибка?
- мы не вовремя питаемся. Вместо пяти раз, мы едим два раза, но до полного насыщения;
- ошибка шестая. Мы едим слишком много сладкого;
- ошибка седьмая. Мы неправильно храним продукты, неправильно их готовим;
- ошибка восьмая. Мы слишком любим лакомиться;
- ошибка девятая. Мы слишком мало знаем о питании;
- ошибка десятая. Питание должно соответствовать возрасту.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. В нашем ДОУ мы используем следующие технологии:

Динамические паузы, подвижные и спортивные игры, различные виды гимнастик (пальчиковая, зрительная, «бодрящая», дыхательная, коммуникативные игры, самомассаж. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Предлагаю выполнить самомассаж биологически активных точек.

Носик, носик! Где ты, носик?

(Провести кулачками по крыльям носа -4 раза)

Лобик, лобик! Где ты, лобик?

(Всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам -4 раза)

Щечка, щечка! Где ты, щечка?

(Пальцами погладить щеки сверху вниз- 4 раза)

Будет чистенькая дочка,

(Погладить ладонями шею)

Будет чистенький сынок,

(Растереть ладошками уши)

И котенок малышок.

(Потереть ладони друг о друга)

В оздоровлении детей большое значение имеет правильная организация прогулок, физкультурных занятий, закаливания, проведение оздоровительно-игрового часа после сна, спортивных праздников (слайды) .

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка как познавательной, так и эмоционально – личностной сферы) .

Используется во всех режимных моментах и в непосредственно образовательной деятельности.

Например: давайте изобразим хитрых, голодных и жадных мышат, покажем, как они подкрадываются к спящему Леопольду, как уныло бредут после своих неудавшихся проделок. Затем изобразим спящего кота, его добродушный вид, мягкую походку.

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания дошкольника могут быть реализованы лишь при тесном взаимодействии двух социальных институтов – детского сада и семьи. Одной из главных задач в работе детского сада является организация совместной работы с родителями по формированию у детей устойчивого интереса к физической культуре, ценностного

отношения к своему здоровью. Не вызывает сомнения, что оздоровление и укрепление здоровья детей может быть достигнуто лишь совместными координированными усилиями педагогов, медицинских работников, родителей и узких специалистов. Наш коллектив постоянно находится в поиске эффективных форм работы с родителями с целью вовлечения их в совместную деятельность. В детском саду проводятся совместные спортивные праздники, развлечения, викторины на тему ЗОЖ.

Важной составляющей формирования культуры ЗОЖ являются «Уроки здоровья и безопасности»

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Игровые беседы включают в себя вопросы гигиены, питания, закаливания, строения тела человека, полезных привычек, не предполагают наличия оценивания. Никаких нравоучений! Необходимо отмечать искренность детей, умение улыбаться, радоваться, проникаться интересом к окружающему миру. В беседу включают оздоровительные минутки, упражнения для релаксации. Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Чтобы снять напряжение с шеи и мышц плечевого пояса предлагаю сделать релаксирующее упражнение «Любопытная Варвара»:

Любопытная Варвара

Смотрит влево ...

Смотрит вправо.

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена.

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена.

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена.

Арт-терапия позволят дошкольнику свободно проявлять свою фантазию, использовать различные материалы: гуашь, листья, глину, макаронные изделия, нитки, камешки и т. д.

Всего 1-1, 5 часа занятий арт-терапией в неделю достаточно, чтобы дошкольник снял накопившееся напряжение, выплеснул негативные эмоции и приобрел новые знания об окружающем мире. В процессе арт-терапии снимаются детские глубинные страхи: страх темноты, боязнь воды и собак, отвращение к паукообразным и другим насекомым. Дошкольник на занятиях учится искать компромиссы между своим внутренним миром и требованиями общества, приобретает веру в свои силы, ощущает свою значимость.

Сказкотерапия представляет собой психотерапевтическое направление, где при анализе и использовании образов героев человек может побороть свои страхи, негативные черты личности.

Игра с песком - это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения.

Арт-терапия, сказкотерапия и пескотерапия способствуют раскрепощению ребёнка и стимулируют развитие творческих способностей дошкольника.

Таким образом, при соблюдении определенных условий, таких как: правильно организованная развивающая среда, учёт возрастных особенностей детей, привлечение к работе по ЗОЖ родителей систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста будет способствовать укреплению здоровья детей, формировать представление о здоровье как о ценности, воспитывать полезные привычки и навыки здорового образа жизни.