

Муниципальное автономное образовательное  
учреждение детский сад № 161 «Ёлочка»

Консультация для педагогов  
**«Формирование здорового образа  
жизни у детей  
дошкольного образа»**

Выполнила: воспитатель  
I квалификационной категории  
Хамуева В.А.

Г. Улан-Удэ  
2017 г.

## **«Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»**

здоровье, здоровый образ жизни – та ценность, которая остается неиссякаемый на протяжении всей жизни человека. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребенку. Меняются времена, программы методики, но формирование привычки ЗОЖ остается лучшей традицией и главным условием воспитания дошкольников. И формирование этого ценностного качества личности возможно только при условии его целенаправленного формирования как в детском саду, так и в семье. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетным являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на ЗОЖ.

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Решить ее поможет валеология – наука о здоровье. Валеология утверждает, что здоровье каждого человека прежде всего зависит от усилий, которые он прилагает для укрепления своего здоровья, и никакие враги, никакие лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы ЗОЖ.

ЗОЖ определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собою, с другими людьми, с обществом и природой.

Валеологическая воспитательная работа должна осуществляться в следующих направлениях:

1. «Я и мое здоровье». Резервы моего здоровья – мое богатство.
2. «Я и другие люди». Взаимодействие в коллективе как условие, здоровья ребенка.
3. «Семья- древо жизни». Моя родословная. Моя роль в семье.
4. «Мальчики и девочки – чудо природы». Половые различия как основа мироустройства.
5. «Я и общество». Явления общественной жизни, социальные институты.
6. «Я и мир вещей». Увлекательное отношение к творениям рук человеческих.
7. «Мир природы». Взаимодействие с природой как основа здоровья.

Приоритетным направлением валеологического воспитания должно быть формирование нравственных качеств ребенка, которые являются фундаментом 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, 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.

Формирование ЗОЖ у детей дошкольного возраста, где учим детей заботиться о своем здоровье, воспитываем у детей стремление быть здоровыми. В работе, с детьми стараемся формировать навыки личной гигиены, тщательно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки, знать и называть части тела, прививаем привычку полоскать рот питьевой водой после приема пищи. Для

усвоения гигиенических навыков используем дидактические игры и сюжетно-ролевые игры, как «Лекарственные растения», «Кукла Маша принимает гостей», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», а также знакомим с предметами личной гигиены через игры. Игры помогают повышать осведомленность ребенка в вопросах по уходу за собой. Также во время умывания используем художественное слово, заучиваем потешки «Водичка-водичка», «расти коса до пояса».

Большое внимание в работе с детьми уделяем формированию навыков самообслуживания. Важно научить детей правильно одеваться и раздеваться. Обращать внимание детей, что очень важно одеваться в соответствии с временем года, чтобы сохранять свое здоровье. Рассматриваем одежду, выясняем, для чего надеваем носки, колготки, шарф, шапку, варежки. Все эти беседы помогают обогатить знания детей, словарь, развивают знание беречь свое тело.

Рассказывая об устройстве и работе организма, обращаем внимание детей на хрупкость и сложность, а также необходимость бережного отношения к своему телу, уходу за ним.

Проводим беседы:

- 1) «Откуда берутся болезни» - целью этой беседы было сформировать представление о здоровье, болезнях, микробах, сообщая элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней, научить заботиться о своем здоровье.
- 2) «Чтобы кожа была здоровой», следить за ее чистотой, где знакомим со строением кожи, учим бережно с нею обращаться, закрепляем правила ухода за кожей.
- 3) «Для чего нужна зарядка» - приобщаем детей к регулярным занятиям физкультурой.

Беседуя с детьми, обращали внимание на то, как важно беречь свое здоровье, заботиться о нем, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Учим соблюдать осторожность в обращении с режущими предметами, нельзя принимать никаких лекарств и витаминов без контроля взрослых, а также брать угощение и подарки от незнакомых людей. Также быть осторожными при контакте с незнакомыми и тем более с бродячими животными.

Все игры и задания позволяют формировать у детей правильное отношение к своему здоровью. Так же особое значение в формировании здоровья детей имеет режим дня с его составляющими: пребывания на свежем воздухе, сон, занятия, игровая деятельность, отдых, прием пищи, личная гигиена, занятия физкультурой. Проведение ежедневно утренней гимнастики, гимнастику после сна, гимнастику для глаз.

В работе стараемся использовать весь материал доступных методов и приемов.

Во время еды, чтобы дети хорошо ели, постоянно объясняем что нужно есть, прежде всего, для того, чтобы бегать, расти, ходить, играть, жить, выясняем какие продукты полезные, т.к. полезные продукты помогают организму расти, питают его витаминами.

Огромную роль в воспитании ЗОЖ играет семья. Понимая, что многое зависит от того, как взрослые относятся к здоровью.

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.