Лаврик Елена Станиславовна

Воспитатель МБДОУ «Ясли-сад комбинированного типа№316 г. Донецка»

**Формирование начальных представлений**

**о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста**

**Аннотация.** Статья разработана с целью ознакомления педагогов с актуальной темой сохранения и укрепления здоровья воспитанников, начиная с дошкольного возраста, формирования у них начальных представлений о здоровом образе жизни. Представлены принципы и формы работы в данном направлении. Данный материал будет интересен педагогам дошкольных учреждений.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни; здоровье сберегающие технологии; дошкольный возраст; принципы и формы работы; компоненты здорового образа жизни.

 Здоровье человека – главная ценность человеческой жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Годы детства, юношества и молодости не тяготят человека мыслями о здоровье, ценности жизни, долголетии. И только после 40-45 лет человек задумывается над тем, как быстро бегут года, появляются болезни. Начинает серьезно размышлять над тем, как и где, подлечиться, улучшить здоровье, продлить жизнь.

 Здоровье – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие составляющие части:

- высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям. Основа этого – нормальная работа всех органов и систем организма(физическое здоровье);

- уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями(психическое здоровье);

- стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей(социальное здоровье).

 Ребенок социально здоров, если он имеет достаточное и уравновешенное общение с родными, с воспитателями, а также со сверстниками. Социальное здоровье формируется благодаря доброжелательным, отзывчивым взаимоотношениям во время игры, в труде; проявлению во взаимоотношениях самооценки и оценки других людей; обеспечению самостоятельности в действиях, решениях, различной деятельности ребенка.

 Ребенок психически здоров, если эмоциональные и интеллектуальные потребности ребенка в общении удовлетворяются благодаря гармонии внутреннего состояния ребенка и окружающей среды. Психическое здоровье формируется благодаря гармоничным взаимодействиям с членами семьи, другими людьми, природой, преобладанию позитивных эмоций.

 Ребенок физически здоров тогда, когда все органы и физиологические системы его работают слажено. Оно формируется благодаря активной двигательной деятельности, прогулкам на свежем воздухе, закаливанию природными факторами(воздух, вода, солнце), гигиене, рациональному питанию с широким использованием растительных продуктов, интересному и полезному отдыху, достаточному сну( в соответствии с индивидуальными потребностями в каждый возрастной период развития ребенка). Другими словами, речь идет о здоровом образе жизни.

 Здоровый образ жизни – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Основные компоненты здорового образа жизни: двигательная активность, правильное питание, закаливание, стабильное психо-эмоциональное состояние.

Схема 1. Компоненты здорового образа жизни

**Двигательная активность**

**Отсутствие вредных привычек**

**Правильное питание**

**Режим дня**

**Закаливание, профилактика болезней**

**Благоприятные психологические условия в семье**

 Проблема формирования здорового образа жизни является наиболее актуальной на сегодняшний день. Актуальность обусловлена тем фактом, что возросло число детей с нарушениями психического здоровья, органов зрения, пищеварения, опорно-двигательного аппарата, также многие дети имеют наследственные болезни. Фундамент здоровья закладывается в первые годы жизни ребенка, что определяется особенностью нервной системы. В этот период начинают развиваться задатки интеллекта, менталитет, этические качества, формируется способ будущей жизни человека. Поэтому очень важно начинать работу по формированию здорового образа жизни еще в дошкольном возрасте.

 Проанализировав особенности физического и психического развития детей дошкольного возраста, можно сделать вывод, что данный период является сензитивным для формирования начальных представлений о здоровом образе жизни, потому что:

- у дошкольников наблюдается повышенная двигательная активность;

- активно развивается интерес к себе, своему телу, новым знаниям;

- ребенок легко подчиняется требованиям, правилам и нормам поведения;

- у детей формируется повышенная потребность в одобрении поступков и действий.

 Работа педагогов должна быть направлена на то, чтобы снизить заболеваемость дошкольников, научить детей сохранять и укреплять свое здоровье, сформировать у воспитанников необходимые знания, совершенствовать практические навыки здорового образа жизни.

 Успешное решение проблемы возможно при условии создания в дошкольных образовательных учреждениях эффективной системы работы по пропаганде здорового образа жизни. Поэтому в дошкольных образовательных учреждениях широко применяют здоровье сберегающие технологии, целью которых и является сохранение здоровья дошкольников, формирование знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

 В дошкольном возрасте отношение ребенка к своему здоровью определяется влиянием ближайшего окружения. Поэтому важно привлечь к сотрудничеству родителей воспитанников. С этой целью проводится анкетирование для родителей, проанализировав результаты которого, педагоги предлагают консультации, ведут разъяснительные беседы, дискуссии, организуют совместные праздники, спортивные соревнования, приобщают родителей дошкольников к соблюдению принципов здорового образа жизни, побуждают личным примером демонстрировать его своим детям.

 Очень важно научить родителей понимать всю серьезность данного вопроса, в домашних условиях соблюдать режим дня, проводить закаливающие процедуры, разнообразить рацион детей, не покупать и не давать ребенку вредные продукты, обеспечить достаточную двигательную активность детей, ответственно подходить к вопросам воспитания здорового ребенка.

 Согласно требованиям Типовой образовательной программы «Растим личность», педагоги должны воспитывать у дошкольников культурно-гигиенические навыки, формировать начальные представления о здоровом образе жизни, обеспечить

 гармоничное физическое развитие.

 При организации образовательного процесса необходимо учитывать факторы, существенно влияющие на состояние здоровья детей. К таким факторам относятся: психологический климат на занятии, стиль общения педагога с детьми, методы и формы обучения, соблюдение санитарно-гигиенических норм, учет индивидуальных и возрастных особенностей, двигательная активность, оздоровительные мероприятия, сбалансированное питание.

 Применение здоровье сберегающих технологий поможет педагогам организовать образовательный процесс с учетом выше изложенных факторов и таким образом, чтобы сохранить здоровье детей, создать условия для полноценного психического развития, решить поставленные образовательные задачи.

 Сохранить и стимулировать здоровье помогают такие формы работы:

 - динамические паузы, которые применяют во время непосредственной образовательной деятельности для смены положения тела, снятия утомляемости, сопровождаются художественным словом;

 - утренняя гимнастика проводится в каждой возрастной группе ежедневно, в теплое время года – на свежем воздухе;

 - артикуляционная гимнастика проводится как на занятиях так и в индивидуальном порядке, способствует развитию речевого аппарата, коррекции звукопроизношения;

 - пальчиковая гимнастика способствует развитию моторики пальцев рук, стимулирует речь, проводится как на занятии, так и в любое свободное время;

 - дыхательная гимнастика проводится в рамках оздоровительной работы, нормализует дыхательную систему, способствует развитию речевого дыхания;

 - гимнастика для глаз проводится в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, с использованием наглядного материала;

 - гимнастика пробуждения проводится ежедневно после дневного сна. Для поддержания устойчивого интереса можно использовать упражнения, сопровождаемые художественным словом;

 - закаливающие мероприятия разнообразны, направлены на стимуляцию здоровья(ходьба по аккупунктурному коврику, по каштанам, морской соли, воздушные ванны, мытье лица и рук прохладной водой);

 - массаж и самомассаж биологически активных зон улучшает кровообращение, проводится в профилактических целях, строго по специальной методике, используется наглядный материал;

 - подвижные игры развивают двигательную активность, способствуют укреплению здоровья дошкольников, проводятся ежедневно на прогулке или как часть занятия, в зависимости от поставленных педагогом целей;

 - релаксация проводится в сопровождении спокойной музыки, звуков природы, направлена на создание психологического комфорта, снятия напряжения.

 Обучить навыкам здорового образа жизни помогут:

 - физкультурные занятия проводятся в проветренном помещении 2 раза в неделю, продолжительность зависит от возрастной группы, в теплое время года занятие проводится на свежем воздухе;

 - валеологические занятия проводятся 1 раз в неделю с целью обогащения знаний детей, воспитания валеологической культуры;

 - проблемно-игровые тренинги проводятся в свободное время, организуются незаметно для ребенка, постепенно вовлекая его, время проведения не лимитировано, зависит от решения поставленных педагогом задач.

 В коррекционных целях используют:

 - музыкальное воздействие позволяет снять напряжение, создать психологический комфорт, вызвать эмоциональный отклик;

 - сказкотерапия применяется с психологической, терапевтической и развивающей целью;

 - психогимнастика направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики детей.

 В нашем дошкольном учреждении работа по сохранению и укреплению здоровья дошкольников строиться с учетом следующих принципов:

 - принцип научности – использование только безопасных, апробированных, научно обоснованных методик оздоровительной работы;

 - принцип гуманизма – организация работы с учетом индивидуальных особенностей личности каждого ребенка, создание условий для полноценного развития детей;

 - принцип учета возрастных и индивидуальных психологических особенностей необходим для оптимального подбора методов приемов, которые будут понятны и доступны каждому ребенку;

 - принцип систематичности и последовательности в организации работы по здоровье сбережению дошкольников- дети получают знания последовательно, с постепенным усложнением, работа ведется в системе;

 - принцип наглядности – использование наглядного материала(картины, плакаты, книги т.д.), личный пример взрослого ЗОЖ ;

 - принцип доступности – предоставляет возможность обучаться каждому ребенку;

 - принцип педагогического сотрудничества с родителями воспитанников;

 - принцип обеспечения каждому воспитаннику психологического комфорта и эмоционального благополучия.

 Педагоги нашего детского сада совместно с детьми создают валеологические газеты, регулярно проводят валеоогические занятия и развлечения: «В гости к доктору Айболиту», «Уроки здоровья», «Неболейка» и др., организуют спортивные праздники и развлечения: «Моя спортивная семья», «Быстрые и ловкие», «Я со спортом дружу», «День здоровья» и др., ведут активную работу по воспитанию у дошкольников привычки ежедневно делать утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры, заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться. Наши воспитанники занимают призовые места на городских соревнованиях «Малыш», а также на соревнованиях по флорболу.

 Здоровье человека – как воздух: мы его не замечаем, про него не вспоминаем, о нем не заботимся, пока оно есть. Наша основная задача заключается в том, чтобы помочь подрастающему поколению понять, что здоровье нужно беречь, ценить и заботиться о нем, начиная уже с дошкольного возраста.

**Список используемых источников**

1. Гаврючина Л.В. Здоровье сберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие/ Л.В. Гаврючина. – Москва: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.
2. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников/ Т.Г.Карепова. – Москва: Учитель, 2020. – 169 с.
3. Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность» / сост.: Л.Н. Арутюнян, Е.В. Сипачева, Е.П. Макеенко [и др.].– ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2018. – 208 с.