**Автор статьи:** Рамалданова Рамила Абдулкадыровна, воспитатель подготовительной к школе группы №2 муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №38 комбинированного вида» Петропавловск-Камчатского городского округа.

**Тема: «Здоровый образ жизни»**

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. Здоровья нет надежней друга. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать её на окружающих. В словаре С.И. Ожегова под здоровьем понимается «правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие»

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ- это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования одной из приоритетных задач является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья, а также потребностью человека в здоровьесберегающем образовании. Выдающийся педагог – новатор, писатель Василий Александрович Сухомлинский в своей книге «Сердце отдаю детям» писал: «Я не боюсь ещё и ещё раз сказать: забота о здоровье – важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. Огромную роль в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста играет семья. Основной задачей для родителей и воспитателей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители и воспитатели должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, парк, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- понимание значения «здоровый образ жизни» для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;

- знание основных правил правильного питания;

- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;

- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;

- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма.

Но только говорить о значимости здоровья - это мало, и воспитатели дошкольных учреждений должны предпринимать повседневные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Закаливание – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. Закаливание основано на свойстве организма постепенно приспосабливаться к необычным условиям. В детском саду при любых закаливающих мероприятиях необходимо учитывать возраст и состояние здоровья ребенка и индивидуальные особенности его организма. С возрастом нагрузки нужно постепенно увеличивать. Закаливание детей дошкольного возраста в детском саду состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий. Чем слабее ребенок, тем осторожнее надо подходить к проведению закаливающих процедур, но закаливать его надо обязательно! Выносливость организма и его сопротивляемость по отношению к меняющимся условиям внешней среды повышаются под влиянием закаливания - воздухом, водой, рассеянным солнечным светом: у ребенка повышается иммунитет к различным заболеваниям, совершенствуются механизмы терморегуляции; закаливание способствует правильному обмену веществ, оказывает положительное влияние на физическое развитие ребенка, на адаптацию его организма к новым условиям жизни. Переход от более слабых по воздействию закаливающих процедур к более сильным (за счет понижения температуры воздуха, воды и увеличения продолжительности процедуры) необходимо осуществлять постепенно.

Очень важно соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда. Нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать. Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

Культурно - гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы. Чтобы детям было интересно и легче запоминалось можно использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций. Например, «Мойся мыло! Не ленись! Не выскальзывай, не злись! Ты зачем опять упало? Буду мыть тебя сначала!» О микробах: «Микроб - ужасно вредное животное, коварное и главное щекотное. Такое вот животное в живот залезет - и спокойно там живёт. Залезет шалопай, и где захочется гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: и насморк, и чихание, и пот. Вы, дети, мыли руки перед ужином? Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным. Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!” Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!!! Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду", и дети должны знать, почему так говорят.

Обязательно ежедневно проводить гимнастику. Физкультурные занятия – основная форма физкультурно – оздоровительной деятельности, организованного систематического обучения старших дошкольников физическим упражнениям. Большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка имеют подвижные игры. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. Особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка:

• осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.

• повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем.

• развивается умение разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Это регулирует поведение играющих и помогает выработать положительные качества: выдержку, смелость, решительность и др. Изменение условий игры способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др. Еще очень важная проблема и родителей, и воспитателей, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут. Важность физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь ХХI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность. Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния детей, особенно если это совместные занятия детей и родителей.

Такие занятия приносят положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Замечательно, если родители учат ребенка, помогают ему и сами участвуют в соревнованиях и спортивных мероприятиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье, как правило, становятся постоянными.

Очень большое значение имеет правильное питание. Обыгрывание ситуаций «В гости к Мишутке» и «Вини - Пух в гостях у Кролика», рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус», «Будь здоров!» поможет деткам легче понять, какие продукты полезны, а какие не очень. Воспитатели должны детям рассказывать, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Помни истину простую,

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! Таким образом, дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно, начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять.

Поэтому нужно доносить информацию до детей разными формами и методами: методами наблюдения, спортивно – музыкальными развлечениями, оздоровительными экскурсиями с привлечением родителей. Для родителей оформляются стенды, папки – передвижки, буклеты, где представлены рекомендации по оздоровительным, закаливающим мероприятиям), проводятся родительские собрания, консультации, семинары по вопросам формирования ЗОЖ. А также необходимо просматривать слайды, фильмы, презентации, где обучающий процесс был бы организован так, чтобы ребенок имел возможность сам задавать вопросы, выдвигать свои гипотезы, не боясь сделать ошибку. Рассматривать картинки, иллюстрации. Проводить эстафеты, спортивно – музыкальные развлечения, весёлые старты, познавательные беседы, конкурсы и викторины, КВН, «Уроки доброты», инсценировки и театрализации; подвижные, дидактические, имитационные игры, игры-путешествия; познавательное чтение; защита плакатов, проектов, выпуск стенгазеты. Так у детей появится желание закаливаться, вести здоровый образ жизни и отражать свои впечатления через различные виды деятельности (физкультуру, рисование, аппликацию, лепку).

Проект «Береги здоровье смолоду!» и презентация «Здоровый образ жизни» были созданы для детей подготовительной группы. Его основной целью является создание системы мероприятий, нацеленных на формирование здорового образа жизни дошкольников.

Таким образом используя новые, увлекательные для нового поколения технологии, можно обеспечить эффективность воспитательного процесса.

Для выявления представлений детей подготовительной группы МБДОУ «Детский сад №38» о компонентах ЗОЖ человека, использовалась методика «Ранжирование».

|  |  |
| --- | --- |
| **В основе рекомендуемого здорового образа жизни детей лежат следующие составляющие** | |
| потребность в занятиях спортом | 47 % |
| интерес к правильному распределению режима дня | 12 % |
| интерес к окружающей среде, природе Камчатки | 11 % |
| правильное питание | 21 % |
| необходимость пополнения собственных знаний об охране собственного здоровья | 9 % |

**Таким образом**, был сделан вывод, что понятие о ЗОЖ у детей сформировано недостаточно. Данные анкетирования детей позволили сформировать цель исследования и его задачи.

**Цель исследования:** определить понятие «Здоровый образ жизни», формирование ЗОЖ, способствующие сохранению и укреплению здоровья человека и выявить основные составляющие ЗОЖ

**Задачи** **исследования:**

* Возможность сохранения здоровья дошкольника.
* Сформировать у него необходимые знания к формированию ЗОЖ.
* Научить использовать эти знания в повседневной жизни.
* Социологическое исследование родителей.

**Формы работы по реализации:**

* Физкультурно – оздоровительные досуги.
* Создание видеофильмов, презентаций, слайд шоу.
* Познавательное чтение; заучивание пословиц, поговорок о здоровье.
* «Уроки доброты».
* Конкурсы и викторины, КВН.
* Продуктивная деятельность, защита плакатов, проектов.
* Веселые старты, эстафеты, аттракционы.
* Выпуск стенгазеты.
* День (неделя) «Спортивных игр».
* Инсценировки и театрализации.
* Подвижные, дидактические, имитационные игры, игры-путешествия.
* Спортивное соревнование для детей и взрослых, познавательные праздники и развлечения.

**Формы и методы работы с дошкольниками в процессе реализации проекта:**

* Познавательные беседы.
* Дидактические игры.
* Проведение наблюдений.
* Подвижные игры; сюжетно – ролевые игры.
* Проведение праздников.
* Организация экскурсий по свежему воздуху.
* Совместная деятельность детей и родителей по созданию поделок и рисунков, оформлению альбомов, фотогазет, выставок книг.
* Чтение произведений о ЗОЖ.
* Продуктивная деятельность: оригами, рисование, аппликации и др.
* Составление сказок.
* Оформление материалов презентации.
* Анализ и обобщение полученных данных.

Данное исследование с детьми предполагало сотрудничество педагога и ребенка. Обучающий процесс был организован так, чтобы ребенок имел возможность сам задавать вопросы, выдвигать свои гипотезы, не боясь сделать ошибку.

Процесс обучения строился с учетом наглядно-действенного и наглядно-образного восприятия ребенком окружающего мира. Образовательная деятельность была направлена на формирование ЗОЖ, способствующие сохранению и укреплению здоровья.

Ежедневно большое внимание уделялось режимным моментам и специальным мероприятиям: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованной прогулке; ежегодно большое внимание уделялось летней оздоровительной компании, проводились комплексы мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей.

Большое значение придавалось ведущей форме деятельности дошкольников - игре (подвижные, сюжетно - ролевые игры).

Занятия физкультурой позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым, обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни.

На занятиях по музыкальному развитию шло обучение детей разнообразным видам движений и игровым упражнениям в виде имитационно-подражательных движений. Это развивает у дошкольников творческую двигательную деятельность, творческое мышление, ориентировку в движениях и пространстве, внимание, фантазию.

Практическая деятельность детей заключалась в их участии в организации спортивных игр, эстафет, весёлых стартов, а также в изготовлении плакатов, стенгазет.

Немаловажное значение придавалось работе с родителями. Анкетирование родителей по теме «ЗОЖ» позволило собрать информацию, которая впоследствии использовалась в работе с дошкольниками. Совместно с родителями проводились праздники, выставки художественного творчества, конкурсы детей и родителей и пр.

Анализ результатов мониторинга дошкольников показывает:

Уровень сформированности знаний о ЗОЖ повысился.

Такие формы работы, как исследования дают возможность детям понять, что главное в ЗОЖ – это активное творение здоровья, включая все его компоненты.

Считаем, что в результате проделанной работы есть положительные результаты:

* У формировано осознанного правильного отношения к своему здоровью и ЗОЖ.
* У детей появилось желание закаливаться, правильно питаться, соблюдать режим дня, заниматься спортом и т. д.
* Сформировалось умение анализировать, делать выводы.
* У детей появилось желание общаться с природой, ведь здоровье зависит ещё и от окружающей среды.
* Усовершенствовался уровень компетентности родителей по теме исследования.

**Выводы:**

Важно помнить, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Именно поэтому профилактика ЗОЖ не менее важна, чем пропаганда. ЗОЖ является важной составляющей полноценной жизни в быстро меняющемся мире. Ребёнок с детства должен ценить здоровье и следовать нормам ЗОЖ. Благодаря ЗОЖ каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

Очевидно, что решение этих проблем носит комплексный характер, предполагающий организацию многочисленных направлений деятельности, важнейшим из которых является образование и воспитание подрастающего поколения в интересе к ЗОЖ.

В целенаправленной работе с детьми, начиная с детских садов, воспитатели должны постоянно читать детям добрые сказки и рассказы о ЗОЖ, созданы максимальные условия для проведения физкультурных занятий (занятия проводит инструктор по физкультуре), также постоянно осуществляется разработка системы занятий познавательного цикла, оказывающих влияние на формирование ЗОЖ детей.

Средства массовой информации, другие организации должны регулярно проводить различные конкурсы на знание и на формирование у дошкольников здорового образа жизни.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта http://rngf.ru/ © 2003 - 2016 «Библиофонд».

1. Новикова И.М. Формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников / И. М. Новикова. – М: Мозайка – синтез, 2010
2. Алямовская В.Г. «Инновационные подходы к организации оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении»/В.Г.Алямовская //дошкольное образование – Москва: Транспорт,2011 г
3. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. «Книга о здоровом образе жизни» Санкт - Петербург 2005
4. Воробьёв В. И. «Слагаемые здоровья» Москва; 2004.

**Приложения**

Приложение №1 Презентация «Здоровый образ жизни».

Приложение №2 Проект «Береги здоровье смолоду!».