

Формирование основ здорового образа жизни дошкольников, через режимные моменты .

Цель работы: Формирование представлений о здоровом образе жизни всех участников образовательного процесса.

Основные задачи:

- 1 Создать здоровьесберегающую среду;
- 2 Закаливать детский организм;
- 3 Формировать жизненно-необходимые двигательные действия и культурно-гигиенические навыки и умения, для достижения полноценного физического развития;
- 4 Развивать компетентность родителей по вопросам формирования здорового образа жизни ребенка.

Детство – это период в жизни человека, когда происходит становление личности. Именно от того как прошло детство, зависит, каким человек станет в будущем. Гармоничное развитие любого государства невозможно без крепких всесторонне развитых людей, составляющих его общество. А такие важные данные человека как сила, воля, выдержка, здоровье, жизнерадостность, физическая активность прививаются именно в детском возрасте. Перед педагогами стоит непростая задача: необходимо создать условия, позволяющие воспитать физически крепких, психологически и психически здоровых детей.

Что же такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни - это распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья.

Для детей он составляет следующие компоненты: культурно-гигиенические навыки, закаливание, правильное питание, физическая активность, понятие о вредных привычках.

Как бы ни был красив цветок, если его не поливать, расцвести ему не будет суждено никогда, здоровье наших детей имеет огромное значение для будущего всего общества.

Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей – первооснова всей дальнейшей работы и основа для развития физически крепкого ребенка. К тому же культурно-гигиенические навыки это первая ступень и основная для трудового воспитания. Нам необходимо сформировать у детей представления о здоровом образе жизни.

Это прежде всего умение содержать в чистоте свое тело – при необходимости мыть руки, лицо, чтобы показать последовательность и правильность выполнения действий я использую разные приемы: либо сама мою на примере другого ребенка, либо дидактические куклы, или фольклор, пользование туалетом, самостоятельный прием пищи с использованием столовых приборов,

наши современные детки очень любят кушать чипсы, кириешки, многие не едят полезные молочные каши. У нас в группе есть такой сюрпризный момент, к нам приходит кастрюлька, которая приносит кашку и сообщает детям, как она называется и ее полезные качества.

К культурно-гигиеническим навыкам и умениям относится умение самостоятельно одеваться и раздеваться.

Каждое утро регулярно с детьми выполняем зарядку.

Закаливание - повышает сопротивляемость организма к изменениям внешней среды: перепадам температур, давления, ветру. Закаленные дети заметно реже болеют, их иммунная система работает сильнее. В процессе обучения навыкам самообслуживания взрослый объясняет, задает вопросы. Тем самым обогащается словарный запас детей, развиваются психические процессы – память, внимание, воля, восприятие, мышление, формируются такие качества, как самостоятельность, усидчивость, уверенность в своих силах, взаимопомощь.

Ежедневно в течение года я провожу оздоровительно – игровой «час», провожу его после сна, длительность для детей 3-4 лет составляет 15-20 минут, малыши начинают с гимнастики пробуждения в своей кровати, а затем продолжают в игровой комнате. Идут по специальным массажным коврикам, одновременно с закаливанием, принимаются воздушные процедуры, затем в различных видах деятельности выполняются упражнения, можно использовать музыкальное сопровождение. Физические упражнения способствуют интеллектуальному развитию ребенка: улучшается память, формируется речь. Именно в этот период у детей развивается координация, для развития чувства баланса помогает ходьба по наклонной доске. Упражнения с мячом, лазание, прыжки, легкие пробежки. - укрепляют основные группы мышц туловища, конечностей, развивают дыхательную мускулатуру. Потребность в движении у детей примерно такая же, как и потребность во сне и еде. Для закаливания необходимы прогулки в любое время года.

В формировании основ культуры здоровья необходимо сотрудничество. Гармоничное развитие ребенка в условиях ДОУ невозможно без согласованности действий родителей и педагогов. Для просвещения молодых семей сотрудники дошкольного учреждения показали оздоровительные совместные занятия для родителей и детей. Медицинская сестра рассказала родителям о рациональном питании детей. Родители освоили навыки дыхательной гимнастики, элементы беби- йога.

К концу года по результатам анкетирования у 65% родителей сформировалась компетентность в вопросе здорового образа жизни. За год посещаемость детей была высокая, дети очень редко болели.

Материал подготовила воспитатель Ситкова Е.А.