

Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста.

Одним из важнейших условий воспитания здорового поколения является культура здоровья человека, привитая с детства.

Важность формирования здорового образа жизни у детей обусловлена пониманием, что только с раннего детства можно прививать основные знания, навыки и привычки по здоровьесбережению, которые со временем превратятся в важный компонент общей культуры человека и повлияют на формирование здорового образа жизни всего общества.

Дошкольный возраст считают наиболее важным для физического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья, формируются главные черты характера.

Для педагогов дошкольного образования главной задачей является: выработать у детей разумное отношение к своему организму, прививать необходимые культурно – гигиенические навыки, научиться вести здоровый образ жизни с раннего детства. Для того, чтобы эта работа стала нормой оздоровления, она должна приносить удовлетворение. Алгоритм формирования потребности здорового образа жизни для ребенка таков: от удовольствия – к привычке, от привычки – к потребности. В любых оздоровительных практиках нельзя идти через принуждение, иначе получим обратный результат. Надо, чтобы ребенок хотел сделать сам, глядя на увлеченность, радость и удовольствие других детей и педагога. Радостное состояние – естественное состояние здорового ребенка.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни, особое внимание уделяется следующим компонентам:

- занятия физкультурой, прогулки
- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены:
закаливание, создание условий для полноценного сна
- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды

- бережное отношение к окружающей среде, к природе
- медицинское воспитание, выполнение различных рекомендаций
- формирование понятия «не навреди себе сам».

Педагоги дошкольного образования используют в своей работе ежедневный комплекс закаляющих мероприятий, пальчиковую гимнастику, гимнастику после сна, подвижные и спортивные игры. В группах имеются картотеки стихотворений, сопровождающих упражнения. Ежеженедельно педагоги проводят занятия познавательного цикла, знакомящие детей со строением тела человека и безопасным поведением в быту и на природе. Занятия всегда заряжают детей положительными эмоциями.

Для формирования представлений о том, что полезно, что вредно для организма создан альбом «Правила поведения для малышей», в котором подобраны иллюстрации и стихотворения к положительному и негативному воздействию на организм человека. Особое внимание обращаем на значение для организма сна, прогулки, принятия пищи.

Для укрепления зрения используются следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают; коррекционные минутки. В течение дня чтобы доставить детям удовольствие, выполняются следующие упражнения: потянуться как кошка, покачаться как неваляшка, поползть как змея. Это очень важно для развития и укрепления опорно – мышечной системы. В физкультурном зале имеется «сухой бассейн». «Купаясь» в нем, дети радуются, восхищаются и получают не только общий массаж, но и массу удовольствий, положительный, эмоциональный эффект.

Данные формы работы интересны дошкольникам, позволяют постепенно приобщить к здоровому образу жизни, стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость. Они направлены на передачу педагогом ребенку двигательных умений и навыков, формируют знания о пользе игр и упражнений, развивают выносливость, внимание, самостоятельность, что в дальнейшем способствует эффективному обучению в школе. Стимулирует не только двигательную, но и познавательную активность.

