**МБДОУ д/с «Светлячок» г. Чаплыгина**

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

**Подготовила воспитатель Распопова Ю. М.**

**г. Чаплыгин – 2021**

**Здоровье** — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать.

Следует особо отметить отсутствие у детей очень важных психо-физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую, то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Вследствие этого, крайне важно, планировать работу так, чтобы бы происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном результате будет способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Задачи работы по формированию здорового образа жизни дошкольников:

• формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья, о полезных и вредных привычках;

• привить необходимые санитарно-гигиенические навыки;

• воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть больше овощей, фруктов; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;

• развивать умение заботиться о своем здоровье, здоровье близких;

• вырабатывать навык правильной осанки;

• обогащать знания детей о физической культуре в целом.

Каждый ребенок должен понимать, как важно с детства избегать факторов риска для здоровья, выбрать стиль поведения, не наносящий ущерба физическому и психическому состоянию. Работа по укреплению и профилактике заболеваний будет успешна лишь при активном взаимодействии родителей, детей и сотрудников дошкольных учреждений.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

• занятия физкультурой, прогулки;

• рациональное сбалансированное питание, обогащенное природными витаминными комплексами, добавками, соблюдение правил личной гигиены; закаливание, создание условий для полноценного сна;

• организация периода адаптации к ДОУ, щадящего режима за счет сокращенного дня, увеличения времени пребывания на открытом воздухе в форме активных игр, использование общеукрепляющих средств;

• использование немедикаментозных методов профилактики (оптимизация условий воспитания и обучения, питания, физического воспитания, формирование навыков здорового образа жизни, применение фито- и аэро-терапии и др.);

• профилактические мероприятия в период сезонного повышения острой заболеваемости *(ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств)*;

• организация летнего оздоровительного отдыха с максимальным пребыванием на улице;

Правильная организация воспитательно-образовательной и оздоровительной работы предусматривает строгое соблюдение возрастного режима занятий, построение занятий с учетом динамики работоспособности детей, рациональное использование наглядных пособий, обязательное выполнение гигиенических и санитарных требований, предъявляемых к помещениям образовательных учреждений.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребенка, движениям принадлежит едва ли не основная роль. От степени физической активности во многом зависят развитие двигательных навыков, успешность усвоения информации, память, восприятие, эмоции и мышление.

При организации двигательной активности детей, включая и занятия по физическому воспитанию, должны преобладать циклические, прежде всего беговые упражнения во всех видах для тренировки и совершенствования общей выносливости - наиболее ценного оздоровительного качества. Способствуют оздоровлению детей подвижные игры, организованные в помещении в течение дня и на прогулках. Дети более заинтересованно относятся к выполнению упражнений с музыкальным сопровождением.

В режиме дня рекомендуется использовать физические нагрузки различной интенсивности. Нагрузки большой интенсивности должны занимать 10-15% от всего времени двигательной деятельности детей. Все физические упражнения проводятся в основном в режиме средней интенсивности. В первой половине дня рекомендуется шире использовать подвижные игры, элементы спортивных игр, пешеходные прогулки, экскурсии.

Рекомендуются прогулки по маршруту и экскурсии для старших детей 1-2 раза в неделю продолжительностью не более 30—40 минут. Длина пути для детей 4-5 лет - не более 1,5 км; для детей 6-7 лет - не более 1,5-2 км в один конец. После каждых 10-15 минут пути следует устраивать остановки для отдыха продолжительностью 5 минут, а на конечном пункте — привал на 20-30 минут.

Следующий фактор здорового образа жизни - закаливание.Практически всем известно изречение: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - переохлаждению и перегреву. Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья человека. Принципы реализации системы эффективного закаливания сводятся к использованию контрастных воздушных и водных ванн и контрастного душа. Именно эти методы способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции в течение всей жизни, начиная с раннего возраста.

Воздух – самый доступный закаливающий фактор. Способствуют закаливанию и циклические упражнения на открытом воздухе, хождение босиком, адекватная температурному режиму одежда детей. Ребенок, находящийся на открытом воздухе и не двигающийся какое-то время, должен быть одет так, чтобы испытывать ощущения зябкости. Температура воздуха в помещениях для детей дошкольного возраста - 18-20°С.

При наличии чистого травяного покрытия или гладкого грунта дети могут принимать воздушные ванны и играть в подвижные игры босиком, что не только оказывает существенное закаливающее действие, но и является профилактикой плоскостопия.

На активную двигательную деятельность детей должно отводиться не менее 3,5-4 часов в день.

Физкультурно-оздоровительнаядеятельность включает в себя:

• утренняя гимнастика *(ежедневно)*;

• физкультурные занятия *(3 раза в неделю)*;

• музыкально - ритмические занятия *(2 раза в неделю)*;

• прогулки с включением подвижных игр;

• пальчиковая гимнастика *(ежедневно во время режимных моментов)*;

• зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика;

• оздоровительная гимнастика после дневного сна *(ежедневно)*;

• физкультминутки и паузы *(на малоподвижных занятиях, ежедневно)*;

• эмоциональные разрядки, релаксация;

• ходьба по массажным коврикам, песку, гальке *(босохождение)*;

• спортивные досуги, развлечения, *(1 раз в месяц)*

Кроме всего этого большое влияние на формирование ЗОЖ оказывают занятия по валеологии. (Валеологическая культура дошкольника - это осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья.)

Приобщение детей к здоровому образу жизни невозможно без деятельного участия родителей, поэтому одним из обязательных факторов успешного претворения в жизнь поставленных задач является взаимодействие с семьёй.

Формы работы с родителями:

• родительские собрания;

• беседы;

• наглядная информация для уголков здоровья и родительских уголков;

• открытые занятия;

• совместные спортивные мероприятия.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях на улице и дома, поэтому помимо всего прочего следует способствовать развитию у детей самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.