

**Формирование основ здорового
образа жизни
через организацию совместной
деятельности
с детьми среднего дошкольного
возраста.**

Автор: Зиновьева
Татьяна Николаевна

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения приобретает все большую актуальность.

Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия – благоприятные или нет, зависит как сложится его здоровье.

Однако лишь здоровый человек с хорошим самочувствием, психологической устойчивостью, высокой физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать трудности.

Нет важнее и вместе с тем сложнее задачи, чем вырастить здорового ребенка.

Цель работы:

Закрепить у детей начальные представления о здоровом образе жизни, сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей.

Задачи работы:

Создание условий для реализации потребностей детей к двигательной активности.

Воспитание здоровых привычек и навыков личной гигиены.

Формирование у детей необходимых двигательных навыков и умений в соответствии с их индивидуальными особенностями.

Воспитание необходимой выработки у детей потребности к ежедневным физическим упражнениям, закаливанию организма.

Компоненты здорового образа жизни

```
graph TD; A[Компоненты здорового образа жизни] --> B[Режим дня]; A --> C[Правильное питание]; A --> D[Соблюдение правил личной гигиены]; B --> E[Оптимальный двигательный режим]; C --> F[Закаливание]; C --> G[Благоприятная обстановка в семье]; D --> H[Закаливание];
```

Режим дня

Правильное
питание

Соблюдение правил
личной гигиены

Оптимальный двигательный
режим

Закаливание

Благоприятная обстановка
в семье

Режим дня – дисциплинирует, приучает к определенному ритму.

Оптимальный двигательный режим:

Ежедневная утренняя гимнастика повышает жизнедеятельность организма, вызывает эмоции и радостные ощущения, развивает физические качества детей.



Подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей ,содействуют оздоровлению организма, воспитывают самостоятельность и творческую инициативу. Планируются педагогами в различное время дня, в соответствии с режимом каждой возрастной группы.



Ежедневная прогулка - наиболее эффективный вид отдыха, способствующий укреплению организма и закаливанию его.



Непрерывно образовательная деятельность по физической культуре, спортивные кружки улучшают работоспособность разных систем организма, воспитывают положительное отношение к спорту. Для детей особую ценность они приобретают, если проводятся на воздухе, поскольку усиливают обмен веществ и поступление в детский организм большого количества кислорода.

В процессе занятий и между ними проводятся физкультминутки способствующие активному отдыху и повышению тонуса.

Закаливание повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям ряда факторов окружающей среды (воздушные, водные и солнечные ванны).

Пальчиковый массаж благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Дошкольный возраст - наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычек к чистоте, соблюдению правил личной гигиены.

↓ Дети могут успешно усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть выполнять их систематически.

Детям даём знания о том, что полезно и вредно для детского организма, уходу обучаем за своим телом (своя постель, своя расчёска, свой носовой платок, своё полотенце, свой шкаф).



Непрерывно образовательная деятельность по ОБЖ – один из приёмов решения задач по формированию основ ЗОЖ. (Темы:» «Дружи с водой», «Какой ты», «Здоровье и болезнь», «Приятного аппетита», «Полезные продукты»).

Большую помощь в работе с детьми оказывает художественная литература (стихи, потешки, народные песенки, рассказы)

В закреплении навыков умывания, одевания, воспитания аккуратности и опрятности используются дидактические игры «Оденем Машу на прогулку», «У нас порядок», «Купание куклы» и т. д.

Но главное внимание уделяется повседневному закреплению у детей культурно-гигиенических навыков и самостоятельности. При этом используются такие разнообразные приемы, как показ, объяснение, непосредственная помощь, поощрение, применяется метод поручений .

Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.





Спасибо за внимание