

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
Борисоглебского городского округа  
Центр развития ребёнка – детский сад №11**



Главная задача дошкольных учреждений – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно- гигиенические навыки, научиться вести здоровый образ жизни с раннего детства.

**Тема: «Формирование  
представлений о здоровом образе  
жизни у детей дошкольного  
возраста»**

**Воспитатель: Ломакина Антонина Александровна**

# Актуальность

Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведёт к физическим, психическим, культурным и другим переменам каждого человека.

Чтобы быть здоровыми и полноценно жить необходимо, научиться сохранять и укреплять собственное здоровье. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье ребёнка- это важнейший труд воспитателя....»

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни - создание прочной основы для воспитания здорового ребёнка.

В связи с актуальностью проблемы появилась идея: создание новой, более эффективной модели развития у дошкольников навыков здорового образа жизни

**Цель:**

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
СОХРАНЕНИЯ И  
УКРЕПЛЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ  
ВОСПИТАННИКОВ  
ФОРМИРОВАНИЕ  
ЦЕННОСТНОГО  
ОТНОШЕНИЯ К**

# Задачи:

- **ВОСПИТАНИЕ У ДЕТЕЙ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВЬЕ;**
- **СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В УЧРЕЖДЕНИИ;**
- **ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЁНКА;**
- **ПОВЫСИТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ КОМПЕТЕНТНОСТЬ**

В работе по формированию привычки здорового образа жизни широко использую литературные произведения. Например, стихи для малышей «Мойдодыр» К.Чуковского с иллюстрациями, «Неболейка» И.Соковня «Румяные щёчки» С. Прокофьевой.

В результате познавательных занятий «Витаминный калейдоскоп», «Полезные продукты» дети узнали, какие витамины содержатся во фруктах и овощах. Полученные знания закрепляю на занятии по изобразительности «Рисование натюрморта» и в лепке овощей и фруктов.



В ходе работы были организованы выставки поделок «Осенняя фантазия» с привлечением родителей.





Использую в работе комплекс закаливания, состоящий из следующих мероприятий: ежедневные оздоровительные прогулки, умывание холодной водой из-под крана рук до локтей перед едой и после каждого загрязнения рук; хождение босиком после сна по «дорожке здоровья», воздушные ванны до и после сна, во время утренней гимнастики, на занятиях по физической культуре. Провожу чесночное полоскание горла, а в зимнее время ароматизацию помещений чесноком и луком, с целью кварцевания

Огромную роль в воспитании по ЗОЖ играет и семья. Понимая, что многое зависит от того, как взрослые относятся к здоровью, проводила работу с родителями: беседы групповые и индивидуальные. Совместно с родителями провели развлечения на тему: «Моя семья». Выставлялись для родителей папки – передвижки: «Как следить за своим внешним видом». «Современные пути оздоровления дошкольников», « О правильной осанке». Проведены родительские собрания по теме: «Экология здоровья», «Здоровью - зелёный огонёк».



ЗОЖ создает у детей мотивацию и стремление быть здоровыми, ценить хорошее настроение, самочувствие, уметь защитить себя своих сверстников от вредных влияний среды и нежелательных контактов. Хочется, чтобы наши дети росли здоровыми , крепкими, ловкими

