## ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Болатова К.А., воспитатель*

*МАДОУ «ДС «Ручеёк», г. Новый Уренгой*

Быть здоровым – это естественное желание человека. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства. Во все времена проблема охраны жизни и укрепления здоровья детей была и остается приоритетной в деятельности дошкольного учреждения.

Всем известно, что период дошкольного детства, уникальный период не только для развития личности, но и для формирования его стремления к здоровому образу жизни. В отличие от всех последующих возрастных этапов именно в этот период формируются представления ребенка о себе как личности, о функциях своего организма, происходит его интенсивное физическое и психическое развитие.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у дошкольников мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни. Необходимо, чтобы дети поняли: сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и свое здоровье, и свою жизнь надо уметь защищать с самого раннего возраста.

Решая задачи по формированию ЗОЖ у детей дошкольного возраста, педагог должен заботиться и о здоровье самого ребенка, применяя в работе здоровьесберегающие технологии с целью снятия психоэмоционального и физического напряжения, а также оздоровительно-профилактического воздействия.

Анализ анкет родителей детей, которые посещают детский сад, показал, что они мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка, хотя существует много способов сохранения и укрепления здоровья. Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения утверждение, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Поэтому считаем, что только общими усилиями педагогов, специалистов и семьи при комплексном применении здоровьесберегающих технологий можно воспитать физически здоровых, крепких детей.

Работу по формированию потребности в здоровом образе жизни в рамках группы осуществляем по следующим направлениям:

1. Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, правил ухода за ним.

2.Формирование элементарных представлений об окружающей среде, её влиянии на здоровье человека.

3.Привитие у дошкольников стойких культурно-гигиенических навыков. Содержание работы раскрывается через реализацию долгосрочных проектов:

- «Чистые ладошки» (воспитание осознанного отношения к режиму дня и культурно-гигиеническим нормам, и правилам);

- «Я и моё тело» (формирование представлений об особенностях своего организма, назначении отдельных органов, условиях их нормального функционирования, готовность решать здоровьесберегающие задачи в непредвиденных ситуациях и оказание элементарной медицинской и психологической помощи);

- «Суп да каша - пища наша» (формирование представлений о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, воспитание навыков культуры питания);

- «Я и мир вокруг» (формирование представлений о природных факторах, влияющих на здоровье человека, обучение способам закаливания организма).

Содержание работы данных направлений в нашей группе реализуется через различные виды детской деятельности: проектную, опытно-экспериментальную, изобразительную и др.

Традиционными стали беседы о здоровье «Коротко о главном!», темы для которых инициируют не только взрослые, но и подсказывают сами дети.

Помня об особенностях мышления и восприятия дошкольника, большое внимание уделяем наглядности: плакатам со схемами, электронным презентациям, настольным дидактическим играм с тематическим содержанием. Наибольший интерес у детей вызывают модели тела человека, глаза, челюсти и зубов. Закрепляя свои знания, они рассказывают и показывают на моделях для других детей как правильно чистить зубы, какие органы чувств есть у человека и другое.

Основную роль в реализации данной системы работы отводим совместной деятельности с детьми в ходе режимных моментов, общению взрослого с ребенком, т.к. каждая минута жизни ребёнка в детском саду работает на укрепление его здоровья.

Во взаимодействии с медиками и инструкторами по физической культуре разработали индивидуальные образовательные маршруты для детей, нуждающихся в коррекционно-оздоровительных комплексах. Мероприятия маршрута фиксируются с воспитанниками в «Дневниках здоровья» как в дошкольном учреждении, так и дома с родителями.

Воспитанники и их родители активно вовлекаются в работу по формированию здорового образа жизни через участие в групповых традиционных мероприятиях: «Встречи с интересными людьми», просветительские буклеты «Семейные секреты», фотовыставки, круглые столы «Делимся опытом», маршруты выходного дня. Под руководством инструктора по физкультуре есистематически проходят семейные спортивные соревнования.

Только в тесном взаимодействии с семьей возможно достижение поставленных задач.

Таким образом, успех деятельности педагогов по формированию у детей мотивации и стремления к здоровому образу жизни во многом зависит от слаженной целенаправленной работы всего коллектива, в обязательном содружестве с семьями воспитанников. Дошкольник должен владеть этими знаниями, понимать важность сохранения и укрепления своего здоровья.

**Литература:**

1.Воробьева М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.Воробьева // Дошколь- ное воспитание. – 1998. – № 7.

2.Доронова Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого- психологической культуры родителей / Т.Н.Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 1.

3.Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технологияXXI века / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – М.: Гардарики, 2008.

4.Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка / М.И.Лисина. – М.: Институт практической психологии, 1997.

5.Деркунская В.А., Никонец И.И., Шитикова Т.Л. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников //Детский сад: теория и практика. – 2010.- №10.– С.12-19.

плексах. Мероприятия маршрута фиксируются с воспитанниками в «Дневниках здоровья» как в до- школьном учреждении, так и дома с родителями.

Воспитанники и их родители активно вовлекаются в работу по формированию здорового образа жизни через участие в групповых традиционных мероприятиях: «встречи с интересными людьми», бук- леты «семейные секреты», фотовыставки, круглые столы «Делимся опытом», маршруты выходного дня. Под руководством инструктора ежеквартально проходят семейные спортивные соревнования.

Только в тесном взаимодействии с семьей возможно достижение поставленных задач.

Таким образом, успех деятельности педагогов по формированию у детей мотивации и стремле- ния к здоровому образу жизни во многом зависит от слаженной целенаправленной работы всего кол- лектива, в обязательном содружестве с семьями воспитанников. Дошкольник должен владеть этими знаниями, понимать важность сохранения и укрепления своего здоровья.

Литература:

1. Воробьева М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.Воробьева // Дошколь- ное воспитание. – 1998. – № 7.
2. Доронова Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого- психологической культуры родителей / Т.Н.Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 1.
3. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технологияXXI века / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – М.: Гардарики, 2008.
4. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка / М.И.Лисина. – М.: Институт практической психологии, 1997.
5. Деркунская В.А., Никонец И.И., Шитикова Т.Л. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников //Детский сад: теория и практика. – 2010.- №10.– С.12-19.