

## **Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. Проблема сохранения жизни и здоровья детей сегодня стала привлекать к себе пристальное внимание общественности, педагогов и родителей, считающих возможным изменить ситуацию в лучшую сторону.

Задачи работы по формированию основ здорового образа жизни дошкольников:

- прививать необходимые культурно-гигиенические навыки;
- формировать представления о собственном теле, способах ухода за ним;
- определить отношение родителей к системе оздоровления, привлечь их к непосредственному участию
- развивать двигательную активность детей

Особое внимание должно уделяться овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, ведь именно оно - одна из главных составляющих физического развития ребенка. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. Поэтому важно в этом возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

И именно родители и педагоги на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни. Формирование здорового образа жизни — усвоение определённых знаний, стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях на улице и дома. Всё, чему мы учим наших детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание уделяется системе обучения детей гигиеническим навыкам, формированию у них доступных знаний с учётом возрастных и индивидуальных особенностей восприятия ребёнка.

Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей системно осуществляется по следующим направлениям:

### 1. Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Насколько работа над формированием культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста продумана, спланирована и организована, зависит, войдет ли она в привычку и будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому развитию, а так же воспитанию культуры поведения, гигиенического индивидуализма (своя расчёска, свой носовой платок, своё полотенце). Педагогическая деятельность системно организованная посредством создания методических пособий и применения здоровьесберегающих технологий и методов, способствует эффективному выполнению поставленных задач при взаимодействии с детьми, а именно с использованием народного фольклора, аудио записей, мультимедийных презентаций, видео роликов, обучающих мультфильмов .

### 2. Формирование у детей представлений о значении человеческих органов и личной гигиены.

Посредством информационно-коммуникационных, игровых, здоровьесберегающих технологий, развиваются полученные представления о значении человеческих органов и личной гигиены.

### 3. Формирование представлений о ЗОЖ в семье.

Участия семьи в образовательном процессе позволяет повысить качество образования в вопросах здоровья детей, так как родители лучше знают возможности своего ребенка и заинтересованы в дальнейшем его развитии. Особое внимание необходимо обращать родителей на значимость для организма детей сна, прогулки, приёма пищи и других режимных моментов в процессе формирования представлений у воспитанников о здоровом образе жизни.

### 4. Двигательная активность детей на занятиях реализуется с помощью здоровьесберегающих технологий: гимнастика для глаз, оздоровительные минутки, самомассаж, точечный массаж, психогимнастические этюды, с целью снятия мышечного и нервного напряжения, психоэмоционального напряжения.

Итак, процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан с подвижным образом жизни, со формированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Литература:

1. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие. / под ред. В. И. Орла и С. Н. Агаджановой. – Спб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006. – 17с.
2. Исакова Е. Формирование у детей навыков ЗОЖ / Е. А. Исакова, Т. В. Смородина // Дошкольное воспитание. - 2004. - № 3. - с. 13-16.