


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи РК «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга»

**Формирование привычки
к здоровому образу жизни
у детей дошкольного возраста**





*Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье – это важнейший труд
воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы.*

В.А. Сухомлинский



*Состояние здоровья детей – и медицинская,
и педагогическая проблема*

*«Здоровье – это не только отсутствие
болезней или физических дефектов,
но и состояние полного физического,
психического
и социального благополучия»*

«Формирование у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью»

Детский сад и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

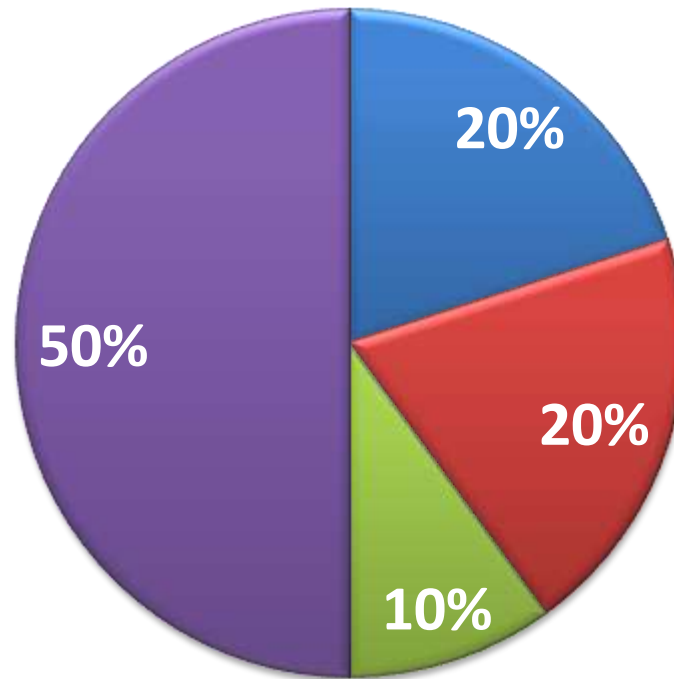
Воспитателям необходимо знать, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно.

Само состояние здоровья формируется в результате **взаимодействия** внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Несколько компонентов здоровья:

1. **Соматическое здоровье** – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. **Физическое здоровье** – уровень роста и развития органов и систем организма.
3. **Психическое здоровье** – состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

От чего зависит здоровье ребёнка?



- наследственные факторы
- условия окружающей среды
- деятельность системы здравоохранения
- сам человек

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

В соответствии с ФГОС ДО: "Здоровьесберегающая компетентность позволит заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности, владеть двигательными навыками, социального отношения к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - главная ценность дарованная человеку природой, развитие двигательной активности и формированию физических качеств".

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- ▶ занятия физкультурой, прогулки;
- ▶ рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;
- ▶ дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;
- ▶ бережное отношение к окружающей среде, к природе;
- ▶ медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций;
- ▶ формирование понятия "не вреди себе сам".

Отношение детей к своему здоровью на разных возрастных этапах:

- **Дети младшего дошкольного возраста** понимают, что такое болезнь. Но ещё не могут дать здоровью самую элементарную характеристику. Вследствие этого никакого отношения к нему у них не складывается.
- **В среднем дошкольном возрасте** формируется представление о здоровье как «не болезни». Но что, значит, быть здоровым и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному.
- **В старшем дошкольном возрасте** благодаря возрастанию опыта личности отношение к здоровью существенно меняется. В этом возрасте дети начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья. Но в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным.

Педагогические задачи:

- Развивать у детей навыки личной гигиены;
- Дать ребёнку возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму развить у него самостоятельность и ответственность;
- Формировать элементарные представления о полезности физической активности, личной гигиены, о способах сбережения психического здоровья;
- Поддерживание положительных эмоций в процессе физической активности;
- Дать возможность детям применять полученные знания, умения в реальной жизни;
- Привлекать родителей к формированию ценностей здорового образа жизни у детей.



Желаем творческих успехов

Будьте здоровы!

