

Формирования культуры здоровья у дошкольников

Здоровье - это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

Здоровье - это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Дошкольное детство - период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду. Эффективность этих мероприятий во многом зависит от того, насколько естественны и адекватны условия жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении закономерностям формирования его организма.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Компоненты здорового образа жизни:

- ✓ *правильное питание;*
- ✓ *рациональная двигательная активность;*
- ✓ *закаливание организма;*
- ✓ *развитие дыхательного аппарата;*
- ✓ *сохранение стабильного психоэмоционального состояния.*

В нашем детском саду мы проводим разные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- физкультурные занятия;
- занятия в бассейне;
- совместная деятельность по формированию основ здорового образа жизни;

- занятия в «сенсорной комнате»;
- водная лечебно-ортопедическая дорожка «Тропа здоровья»;
- сухая лечебно-ортопедическая дорожка;
- гимнастика (утренняя, бодрящая после сна, дыхательная);
- физкультурные минутки;
- динамические переменки;
- пальчиковая гимнастика;
- дни здоровья (ежеквартально);
- неделя здоровья (январь-февраль);
- физкультурные досуги, праздники;
- совместные физкультурные досуги с родителями по психолого-педагогической технологии М.Н.Поповой «Навстречу друг другу»;
- массаж

✓ Большое внимание уделяется профилактике ОРВИ и гриппа. Проводится санитарно-просветительская работа среди родителей воспитанников о необходимости вакцинации детей.

В работе с детьми используются здоровьесберегающие технологии:

- «Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью». Автор: Л.Ф.Тихомирова;
- «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения». Авторы-составители: М.А.Павлова, М.В.Лысогорская.;
- «Валеология для дошкольников». Автор: Н.О.Сизова.

Воспитание основ культуры здоровья у детей происходит в процессе интеграции игры, познавательно-поисковой деятельности, моделирования, экспериментирования.

Развивающая предметно-пространственная среда групп детского сада способствует активной самореализации детей в разных видах деятельности. В группах имеются физкультурные уголки, насыщенные спортивным оборудованием и игровыми пособиями, микрзоны по формированию представлений о здоровом образе жизни, энциклопедии и иллюстративный материал, индикаторы эмоционального состояния, алгоритмы действий, дидактические игры и наглядные пособия, предметы-заместители для изображения человека, атрибуты для сюжетно-ролевых игр, приборы и материалы по экспериментированию.

Важным средством формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников являются дидактические и сюжетно-ролевые игры, художественная литература, продуктивная и предметно-практическая

деятельность. В сюжетно-ролевых играх "Больница", "Семья», «Магазин» мы развиваем у детей представления о значимости полезных привычек, чувство эмпатии.

Одним из условий формирования культуры здоровья является использование активных методов обучения. В нашей работе с детьми мы используем проблемный рассказ, эвристическую и проблемно-поисковую беседу, проблемные наглядные пособия, познавательные игры, метод создания ситуаций познавательного спора, метод аналогий, метод анализа на занятиях жизненных ситуаций, метод мозгового штурма, элементы дискуссии, проблемные ситуации.

Неотъемлемой частью образовательного процесса стала проектная деятельность. Использование метода проектов позволило решить актуальные для сообщества ДООУ задачи, в частности, по формированию основ культуры здоровья у детей и основ безопасного поведения на дороге. Запомнились проекты: *«Зачем человеку каша?»*, *«Откуда хлеб пришел?»*, *«Мой веселый звонкий мяч»*, *«Зимняя Олимпиада в Сочи-2014»*, *«Я – примерный пешеход»*, *«Транспорт»* и т.д.

