

**Никифорова Валентина Павловна**

воспитатель

МБДОУ "Детский сад №1 "Солнышко" общеразвивающего вида с  
приоритетным осуществлением деятельности  
по физическому развитию детей  
Чувашская Республика, п. Вурнары

### **Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников**

«Приобрести здоровье - храбрость,  
сохранить его - мудрость,  
а умело распорядиться им – искусство»  
Франсуа Вольтер

В статье представлен опыт работы педагогов ДОУ №1 "Солнышко" п. Вурнары Чувашской Республики по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников. Представлены формы и методы работы по данному направлению.

Приобщение ребёнка к здоровому образу жизни - одно из решений приоритетной задачи современного дошкольного образования. Уже в дошкольном возрасте возникает необходимость формировать у детей активную позицию, направленную на укрепление и сохранение своего здоровья, которая впоследствии стала бы потребностью, привычкой, элементарным навыком. Проблема оздоровления, воспитания и развития - кампания не одного дня, а целенаправленная, систематически спланированная работа детского сада и семьи на длительный период времени.

Работу по внедрению здоровьесберегающих технологий мы начали со средней группы, формируя у дошкольников чувство ответственности за собственное здоровье, приучая их самих заботиться о нём, знакомя с элементарными понятиями о строении и функциях организма. Чтобы дети могли лучше изучить своё тело, просили их подойти к зеркалу и рассмотреть себя и своего соседа. Также около зеркала ребятам предлагали изобразить как, по их мнению, выглядит здоровый и больной человек. Вместе анализировали их внешний вид. Дети самостоятельно делали вывод, что здоровый человек всегда улыбается, у него хорошее настроение, он опрятно одет и причёсан.

Овладение знаниями через игру стало для нас главным условием работы. В повседневной жизни для самостоятельной деятельности детям предлагались дидактические игры на закрепление пройденного материала, создавались игровые и проблемные ситуации, такие как "Узнай себя", "Глазки-подсказки", "Советы Неболейки". Дети в игровой форме знакомились с гимнастикой для глаз, узнавали названия гигиенических процедур и самостоятельно выполняли их. Обсуждая проблемные ситуации, методом проб и ошибок делали выводы о важности здорового образа жизни для человека. Большое внимание уделялось работе с наглядным материалом. Для этого в "уголок здоровья", созданный в группе, вносили различные иллюстрации с изображением больного и здорового человека,

полезных и вредных продуктов. При помощи серии дидактических игр детей подводили к мысли о том, что организму необходимы разные полезные продукты и витамины. Это такие игры, как "Полезно-неполезно", "Чудесный мешочек", "Разложи правильно" и другие.

Сформировав у детей представления о человеке как о части природы, раскрыв возможности человеческого организма, мы перешли к следующему этапу работы, целью которого было дать элементарные представления об отдельных частях тела и основных органах чувств, сформировать навыки ухода за ними. Детей приучали выполнять простейшие упражнения: полоскание рта, релаксацию, несложные дыхательные упражнения. Занятия, посвященные сохранности здоровья, сопровождались демонстрацией схем, рисунков, фотографий и опытов, забавными подвижными играми и состязаниями.

При знакомстве с органами чувств (нос, уши, глаза, язык) рассматривали макеты этих органов и слайды. Серия занятий "Волшебные точки" знакомит детей с пользой массажа и самомассажа, которые становились неотъемлемой частью утренней гимнастики. Игровая форма и стихотворные тексты быстро помогали запомнить упражнения.

На следующем этапе мы познакомились с факторами, влияющих на здоровье человека, закрепление знаний о здоровом образе жизни. Организуя работу на этом этапе, мы старались показать, что здоровый человек должен не только ухаживать за своим телом, но и соблюдать режим дня, заниматься спортом, много гулять, закалять свой организм. Так пришла идея проведения регулярных Дней здоровья, когда было бы подчинено всё время, включая занятия, игры, свободную деятельность. Все режимные моменты в этот день сопровождаются поговорками, соответствующими стихами. Различные формы образовательной деятельности с детьми (в том числе и НОД) мы стремились максимально вынести на улицу. Для экспериментально-поисковой деятельности возможностей на улице даже больше, а рассматривание вместо картин живые объекты, вместо обычных изобразительных средств - мел, палочки, камешки, листочки - это очень интересно. А математика - наиболее благоприятный раздел для реализации в условиях прогулки: считать, определять форму, развивать пространственные отношения можно с любыми предметами, собственными действиями (подсчёт количества прыжков, определение расстояния и т.д.) Главное условие - это отслеживание состояния детей, которые не должны замёрзнуть из-за недостатка движения или перегреться при физической активности. Для этого нужно продумывать формы работы с ними.

Летом мы ежемесячно проводили спортивные праздники. Традиционно они посвящены Дню защиты детей, Дню Военно-морского флота, Дню физкультурника. Также проводили Неделя здоровья с соревнованиями между группами, зима - время наших "Малых олимпийских игр". Именно спортивные праздники лучше всего объединяют детей и родителей, сплачивают детские коллективы.

В нашем детском саду разработан комплекс закаливающих процедур на весь год для каждой возрастной группы. Он предусматривает воздушные и солнечные ванны, водные процедуры, босохождение, поэтому летний период особенно

благоприятен для закаливания. Все закаливающие процедуры осуществлялись под наблюдением медицинской сестры.

Приобщение воспитанников детского сада к здоровому образу жизни должно находить каждодневную поддержку и у них дома. Ведь главные воспитатели ребёнка - родители. И от того, сколько внимания они уделяют здоровью своих детей, зависит состояние физического комфорта наших воспитанников. Поэтому педагоги должны придавать большое значение работе с родителями. Так, в начале каждого учебного года проводили анкетирование с целью учесть их пожелания и внести возможные коррективы в работу по укреплению здоровья дошкольников.

С помощью различных форм (папок-передвижек, консультаций, показов фрагментов занятий по валеологии) знакомили родителей с методами и приёмами здоровьесберегающих технологий, используемых в детском саду. Среди родителей распространялись памятки, в которых давались советы и рекомендации о здоровом образе жизни. Совместные праздники и развлечения, проходившие один раз в месяц, приносили массу положительных эмоций и родителям и детям.

В ДОУ созданы все условия для физического воспитания детей. Кроме спортивной площадки, оснащённой необходимым оборудованием, у нас имеются велосипедные дорожки, дорожка "здоровья". Для повышения двигательной активности дошкольников утренний приём проводили на свежем воздухе: играли в подвижные игры, утренняя гимнастика, оздоровительный бег вместе с воспитателем.

Реализуя работу в данном направлении, мы ставили также задачу привлечения к идее здорового образа жизни родителей через совместное участие в спортивных мероприятиях детского сада, обмен опытом между семьями. Радость детей, возросшая заинтересованность родителей убеждают нас в правильности выбранного пути.

#### Литература.

1. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства // Дошкольное воспитание. - №1. - 2004.
2. Данилкина Т.В., Жидкова М.В. Новые формы оздоровительной работы с дошкольниками // Воспитатель ДОУ.-№4.-2011.
3. Ефремова Е.А. Формирование здорового образа жизни у дошкольников перед поступлением в школу // Инструктор по физической культуре.- №2.-2013.
4. Журавлёва М, Стасюк А. О системе физкультурно-оздоровительной работы // Дошкольное воспитание. - №9. - 2007.