

## **Формирование основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста.**

*Автор Семенова Алена Сергеевна  
МБДОУ «Детский сад №411» г. Нижний Новгород,  
воспитатель.*

Здоровье детей – один из критериев благополучия общества, одно из важнейших условий успешности развития будущего поколения. ФГОС ДО ставит перед дошкольным образованием задачи охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, а также задачи формирования ценностей здорового образа жизни. В наше время, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. И к этому искусству надо приобщать с детства.

Вопросы здоровьесбережения всегда были приоритетны для системы образования. На протяжении ряда лет этим вопросом занимались многие ученые В.Ф. Базарный, Н.К. Смирнов, А.А. Чеменева, И.В.Никишина, В.С. Лебедев и др. однозначно в современном мире здоровье рассматривается как совокупность физического, психического и социального, а в основе здоровьесберегающих образовательных технологий лежит стремление не только сохранения, но и укрепления здоровья, также приобщение к здоровому образу жизни всех участников образовательного процесса.

Здоровью научить нельзя, надо воспитывать в детях потребность быть здоровым. Поэтому целью моей работы является - формирование у детей понимания значимости здоровья как одной из главных ценностей жизни. Для реализации этой цели были поставлены следующие задачи:

- Способствовать формированию у детей системы понятий, умений, навыков здоровьесбережения.
- Способствовать проявлению самостоятельности у детей в здоровьесберегающей деятельности.

- Воспитывать стойкий интерес у воспитанников к здоровому образу жизни.
- Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих

Любая образовательная деятельность должна носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Чтобы сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, необходима огромная, каждодневная работа в семье и дошкольном образовательном учреждении. В системе работы по этому направлению можно выделить два этапа. На первом этапе у детей складывается представление о человеке, о строении человеческого организма, о функциях его частей, об особенностях здоровья, о факторах, влияющих на здоровье, о способах укрепления здоровья, о необходимости соблюдения правил ЗОЖ. На 2 этапе у детей развивалось умение применять самостоятельно и при участии взрослого здоровьесберегающие технологии на практике. Рассмотрим формы работы по данному направлению более подробно.

Темам ЗОЖ не посвящаются отдельные занятия в средней группе, чаще всего эти задачи решаются интегрировано с другими видами деятельности. Организация игровых, проблемных ситуаций позволяет серьезные вопросы, например, «Как защитить себя от вирусов», решить легко и без особых трудностей. Вместе с Бегемотом, который боялся прививок, дети могут выяснять: Что такое вирус? Где он может жить? Стоит ли бояться вирусов? Как можно защитить себя от вируса? Помогая этому трусишке, дети могут упражняться в надевании защитной маски, вспомнить как надо правильно мыть руки, сделать для бегемотика плакат «Защити себя от вирусов». Так в доступной для детей форме у детей сформировались необходимые понятия,

что необходимо соблюдать личную гигиену и пользоваться индивидуальными средствами защиты, а если это необходимо, то делать прививку, чтобы обезопасить себя от различных болезней.

В процессе работы с детьми по формированию привычки к здоровому образу жизни я часто использую беседы с разными дидактическими целями. Установочные беседы я провожу для возбуждения интереса к предстоящей деятельности. Это помогает собрать внимание детей, установить связь между знаниями детей, полученными ранее и предстоящим наблюдением или чтением. Беседы обобщенного характера провожу на различные темы «Чистота и порядок в доме», «Полезные продукты», «Будем спортом заниматься», «Режим дня», «Врачи - наши помощники» и многие другие. В ходе беседы стараюсь задавать больше поисковых наводящих вопросов, чтобы дети сами пришли к выводу почему именно так, а не иначе надо поступать.

Богатейшим подспорьем в работе с детьми среднего дошкольного возраста является фольклор и детская литература. Слушая сказки, стихотворения, рассматривая иллюстрации, заучивая пословицы и поговорки, отгадывая загадки ребенок, сам того не замечая, осваивает основы сбережения своего здоровья. Яркие понятные детям персонажи художественной литературы помогают найти ответы на многие вопросы. Например, чтение стихотворения С.Черного «Про Катюшу» - воспитывает привычку содержать одежду в чистоте. «Кто сказал мяу?» В.Сутеева -формирует представления об органах слуха и зрения. «Маша - растеряша» Т.Воронкова - формирует привычку к здоровому образу жизни и КГН, опрятность, чистоту, аккуратность. Сказка «Приключение микроба» -формирует представление о микробах и КГН. «Айболит» К. Чуковский – формирует у детей представления и уважение к людям медицинской профессии.

Детям моей группы очень нравятся игры-этюды. Я организовываю подобные игры следующим образом: первоначально читаю детям текст, затем предлагаю им показать отдельные действия героев сюжета, или, если дети

подготовлены, мы импровизируем фрагменты поведения героев. Необходимо подбирать такие литературные произведения, чтобы их содержание подходило для драматизации: обязательны игровой сюжет, роли, диалоги, действия персонажей. Основной целью таких игр является побуждение ребенка к активности и самостоятельности в использовании культурно-гигиенических умений в ходе игровой деятельности и активизация их использования в повседневной жизни.

Дидактические игры являются незаменимым средством сбережения и обогащения здоровья ребенка в дошкольном детстве, они систематизируют и закрепляют знания детей. Для формирования представления о полезных и неполезных продуктах в нашей группе используются дидактические игры «Здоровье из корзинки», «Живое - неживое», «Пирамида здоровья». Через такие дидактические игры «Назови правильно», «Наши помощники» у детей закрепляются знания о частях тела и необходимости органов чувств для жизни и здоровья человека. Игры «Что нам надо для здоровья», «Хорошо или плохо», «Что полезно для зубов» развивает умение устанавливать связь между совершенным действием и состоянием организма, самочувствием.

На втором этапе у детей развивалось умение применять самостоятельно и при участии взрослого здоровьесберегающие технологии на практике. Например, делать бодрящую, дыхательную, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, оздоровительный массаж, физические упражнения, подвижные игры, самомассаж, упражнения для укрепления осанки и профилактики плоскостопия. Для организации самостоятельной деятельности детей в группе создан физкультурный уголок, где есть оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр; карточки с изображений элементарных комплексов физических упражнений; иллюстрации с различными видами спорта, оборудование для укрепления осанки, профилактики плоскостопия, и развития основных видов движений.

Развивающая предметно-пространственная среда группы также позволяет детям активно использовать свои знания о ЗОЖ в сюжетно-ролевых играх, примеряя на себя роль повара здоровой пищи или чуткого врача, заботливой мамы или просто любителей чистоты и здоровья.

Конечно же самая любимая для детей форма деятельности – это праздники, досуги и развлечения. Обычно такие мероприятия мы проводим совместно с инструктором по физической культуре. Заранее продумываем сценарий и оформление зала. Для подготовки к празднику привлекаем родителей и детей, они вместе готовят плакаты, эмблемы, украшения для зала. Важно, чтобы и на праздниках родители были активными участниками, т.к. взрослые для детей всегда являются примером для подражания.

Таким образом, в ходе систематической работы наблюдается положительная динамика сформированности основ ЗОЖ у детей. В самостоятельной детской деятельности стали просматриваться:

- проявление активного интереса детей к факторам, обеспечивающих укрепление и сохранения здоровья человека,
- осуществление детьми переноса опыта здоровьесберегающей деятельности в игру, соблюдение правил здоровьесбережения и безопасного поведения со сверстниками,
- стремление детей самостоятельно укреплять свое здоровье с помощью выполнения физических упражнений, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, самомассажа, используя атрибуты и оборудование спортивного уголка группы,
- самостоятельное применение культурно-гигиенических навыков

Можно сделать вывод, что проводимая нами работа позволила подвести детей к осознанному пониманию того, что здоровье человека – главное ценное качество, которое необходимо беречь и сохранять.