Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 23

городского округа – город Камышин

Выступление

на городском методическом объединении

 воспитателей старших групп ДОУ

на тему:

**«Формирование и развитие основ здорового образа жизни**

**у детей старшего дошкольного возраста»**

|  |
| --- |
| Подготовила воспитатель I квалификационной категории Бикеева Наталья Александровна |

2019 год

Детство – уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется на всю жизнь. Можно научить ребенка хорошо бегать, прыгать, кататься на лыжах, но, если у него не будет мотивированной потребности в этом, все эти навыки будут бесполезны в жизни. Важно научить ребенка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Очень важно понять, что же обозначает термин «здоровье». Пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»

Путь к здоровью - это и правильное питание, систематическая двигательная активность, отсутствие стрессовых ситуаций и ещё многое другое. Но самое главное – здоровый образ жизни.

По общепринятым представлениям структура здоровья человека обеспечивается здравоохранением лишь на 10 – 12 %, наследственности принадлежит 18 %, условиям среды – 20 %, а самый большой вклад – 50 – 52 % – это образ жизни. Дети сами, естественно, не могут обеспечить себе здоровый образ жизни. Но это могут сделать взрослые: дома – родители, в детском саду – сотрудники детского сада. Поэтому здоровьесбережение в МБДОУ – одна из самых актуальных проблем современного общества, поэтому из года в год одной из годовых задач берется в обязательном порядке задача, направленная на формирование здоровья воспитанников.

Для того чтобы обеспечить ребёнку крепкое здоровье, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние опорно – двигательного аппарата и т.д.  Однако, как утверждают в своих исследованиях Вера Григорьевна Алямовская, Юрий Фёдорович Змановский главные «киты», на которых держится жизнь и здоровье человека, это состояние сердечно – сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма.

Основным же средством развития сердечно – сосудистой, дыхательной и иммунной системы являются циклические движения (бег, ходьба, плавание, прыжки и т.д.), при которых повторяется одно и то же действие, позволяющее чередовать расслабление и напряжение мышц. Именно циклические виды движений наиболее естественны для ребёнка дошкольника.

Развитие дыхательной системы также напрямую связано с движением. Как показали исследования, способность организма усваивать кислород из воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, но...только на свежем воздухе!

В нашем детском саду созданы условия, помогающие каждому ребенку стать телесно и психически здоровым:

- музыкальный и физкультурный залы, оборудованные современным оборудованием;

- физкультурный уголок в групповой комнате. Пособия уголка стимулируют активные движения детей и способствуют закреплению двигательных умений, освоен-

ных на занятиях физкультурой;

- спортивная площадка (на участке детского сада);

- уголок релаксации в групповой комнате;

- медицинский кабинет.

Я работаю с детьми старшего дошкольного возраста. Для меня было важно сформировать у детей старшей группы представления о здоровом образе жизни как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Я рассказывала детям, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши, глаза, как мы двигаемся, дышим, общаемся с другими людьми. Знакомила с развитием человека: младенец, дошкольник, школьник, мама (папа), бабушка (дедушка), учила различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения). Я учила детей бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования. В энциклопедии «Моё тело» мы с детьми рассматривали скелет, который помогает людям стоять, сидеть, защищает внутренние органы: сердце, печень, легкие от повреждений, поэтому нужно его беречь, учиться правильно падать на лыжах, на коньках. На занятиях и беседах о здоровье я рассказывала детям, как важно заниматься физическими упражнениями, потому что это укрепляет сердце; больше гулять на улице, в лесу, помогая своим легким дышать свежим воздухом. Во время еды советовала детям не разговаривать, тщательно пережёвывать пищу. Беседовала с детьми о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свое время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых погодных условиях, сне с открытой форточкой, учила осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья. Знакомила детей с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев показывала способы заботы о своем здоровье, организме. В совместной деятельности с детьми закрепляли знания о здоровье через продуктивную деятельность (лепка, аппликация, рисование): «Овощи и фрукты - полезные продукты», «Предметы гигиены», «Зимняя прогулка», «На зарядку становись!» и т. д. Очень важно формировать у детей культуру быта человека, поэтому я знакомила их с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за столом. Учила выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно следить за чистотой тела и жилища.

Пятилетние дети ещё не могут предвидеть последствия своих действий на основе разных ситуаций (потерялся в парке, встретился с незнакомым человеком). Мы с детьми рассматривали иллюстрации и беседовали о том, как поступать в подобных ситуациях. Чтобы с детьми не случилась беда, им нужно знать, что без взрослых нельзя ходить к реке, есть незнакомые ягоды, нельзя играть со спичками и огнем, трогать газовые краны у плиты, включать электроприборы. Я беседовала с детьми о правилах личной безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях. Теперь дети знают телефон пожарной охраны – 01.

Для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Процесс формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни тесно связан с воспитанием у них любви к чистоте, опрятности, порядку. Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми старшего дошкольного возраста в нашем детском саду проводятся специальные физкультурные занятия, направленные на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности. Занятия проводятся в физкультурном зале.

В работе по укреплению здоровья детей и стимулировании их двигательной активности я также использую: физкультминутки, гимнастику после сна, спортивные игры, физкультурные досуги и праздники, а также закаливающие процедуры: прогулки на свежем воздухе, хождение босиком по «дорожкам здоровья», воздушные ванны, водные процедуры: умывание, мытье рук, полоскание рта после еды кипячёной водой комнатной температуры, игры с водой.

Одним из основных направлений оздоровительной работы с детьми является совместная работа с семьей в решении вопросов укрепления здоровья.

Для этого я использую различные формы: групповые родительские собрания, анкетирование родителей, папки – передвижки с рекомендациями по организации режима дня, развитию двигательных навыков, индивидуальные консультации, показ родителям физкультурных досугов. Вместе с родителями изготовили нестандартное оборудование для закаливания детей.

Таким образом, реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ осуществляется через занятия, режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.