

## **Формирование у детей навыков здорового образа жизни.**

Стандартизация образовательных систем во всем мире затронула и нашу страну. В Российской Федерации стандартизация системы образования проводится с целью повышения доступности и качества образования, а также с целью развития и поддержки талантливых детей.

Главной задачей в образовательной области «Физическое развитие» по ФГОС ДО является гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья, становление ценностей здорового образа жизни. Для дошкольного образовательного учреждения появляется новая проблема: важно не просто проводить непрерывную образовательную деятельность (НОД) с использованием здоровьесберегающих технологий, а создать единый процесс взаимодействия педагога и воспитанников, где гармонично переплетаются разные образовательные области. В конечном итоге каждый ребенок получит представления о здоровье человека как главной ценности, которая необходима ему для полноценной жизни. В каждой образовательной области, в разных видах, деятельности педагог обращает внимание детей на те, или иные правила сохранения здоровья. В ходе НОД, наблюдений, исследовательской деятельности, при чтении художественной литературы и т.д. педагог может рассматривать проблемы культуры здоровья человека, правил безопасного поведения. Все это оказывает большое влияние на развитие представлений детей о здоровье. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных задач развития страны. ***Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем.*** То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому основным направлением воспитателя в ДОУ на сегодняшний момент является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Главные задачи по укреплению здоровья детей в детском саду:

- формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни;
- формирование здорового образа жизни.

Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей строится на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой, а двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста. Только благодаря применению игровой деятельности и правильно

сформированной физкультурно-оздоровительной работе в течение дня, можно добиться снижения уровня заболеваемости у детей.

Образовательная область «Физическое развитие» должна быть направлена, главным образом, на достижение важнейшей цели – формирование представлений у дошкольников о здоровом образе жизни. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателю. Именно умение методически правильно организовать и провести занятия, определить нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей показали, что за последние 10 лет количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а количество детей, не имеющих отклонений в здоровье, снизилось в 3 раза. Если 10 лет назад говорили о здоровом и крепком поколении, то в настоящее время можно только мечтать о целостно – здоровом ребёнке. Не случайно поддержка и сохранение здоровья как детского, так и взрослого населения сегодня является стратегическим направлением государственной политики, одним из национальных проектов. Поэтому каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать передаче определённой системы знаний, умений, навыков в области физической культуры.

Для успешного формирования представлений у дошкольников о ЗОЖ необходима целенаправленная, систематическая воспитательно - образовательная работа ДОУ и семьи. Поэтому определили следующие направления осуществления этой проблемы:

1. Привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
3. Формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, об окружающей среде;
4. Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
5. Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
6. Формирование представлений о здоровом питании, закаливании;
7. Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и свои ощущения;
8. Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
9. Систематическая работа по ОБЖ, выработка знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Образовательную деятельность с воспитанниками по формированию здорового образа жизни осуществляем в повседневной жизни, в совместной с детьми деятельности, путем

интеграции естественных для дошкольника видов деятельности, главным из которых является игра.

А также:

- знакомим родителей с результатами состояния здоровья ребёнка и его психологического развития; содержанием физкультурно-оздоровительной работы; с профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ
- проводим целенаправленную санитарно-просветительную работу, пропагандирующую необходимость рационального, полного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и теплового режима и т.д. через консультации индивидуальные беседы, информационные стенды;