Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 23 «Малышок»

г. Рубцовск Алтайского края

МБДОУ «Детский сад № 23 «Малышок»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

658220, г. Рубцовск, ул. Спортивная, 25А

тел.: 2-74-63; e-mail: [malyshok.23@yandex.ru](mailto:malyshok.23@yandex.ru)

ОКПО 29727697, ОГРН 1022200813139, ИНН/КПП 2209010710/220901001

**Консультация для воспитателей «Формирование у дошкольников навыков здорового образа жизни в процессе двигательной активности»**

Подготовила и провела:

Блюменштейн И.В.,

воспитатель

Рубцовск, 21.09.2021

**Консультация для воспитателей**

**«Формирование у дошкольников навыков здорового образа жизни**

**в процессе двигательной активности»**

Забота о **здоровье** ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Сегодня важно нам, взрослым, **формировать** и поддерживать интерес к **оздоровлению детей**. В детском саду ребёнок проживает треть своей **дошкольной жизни**. И эту **жизнь** его организуют сотрудники ДОУ. И от того, как она будет организована, зависит в немалой степени состояние **здоровья детей**.

Проблема раннего **формирования культуры здоровья актуальна**, своевременна и достаточно сложна. 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, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе **сформировать** у детей базу знаний и **практических навыков здорового образа жизни**, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом.

Целью **оздоровительной** работы в детском саду является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного **здоровья и здоровья окружающих**. Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание **воспитательно-образовательного** процесса по всем направлениям развития ребенка, **отобрать** современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям **здорового образа жизни**.

**Основные компоненты здорового образа жизни**.

**1.** **Рациональный режим**.

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок **жизни**, предусматривающий **рациональное** распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою **очередь** создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению **здоровья**. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней **жизни**. От этого зависит **здоровье** и правильное развитие.

**2. Правильное питание.**

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда **формируется пищевой стереотип**, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние **здоровья**.

**3. Закаливание организма**

Закаливание способствует решению целого комплекса **оздоровительных задач**. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности.Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Закаливание положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и,вырабатывается способность без вреда для **здоровья** переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

**4. Соблюдение правил личной гигиены**

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, **здоровья**: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку, ощущение хорошо и слаженно работающего организма!

Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую **очередь содержать в чистоте**. Необходимо подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного **здоровья**, но и **здоровья окружающих**.

**5.** **Рациональная двигательная активность**.

Культура **здоровья** и культура движения – два взаимосвязанных компонента в **жизни ребенка**. **Активная двигательная деятельность**, помимо положительного воздействия на **здоровье** и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

**Средства двигательной направленности**

• Физические упражнения;

• Физкультминутки;

• Эмоциональные разрядки;

• Гимнастика *(утренняя и* ***оздоровительная после сна****)*;

• Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;

• Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

**Двигательная культура дошкольников начинается с формирования** структуры естественных движений и развития **двигательных способностей**, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, **формирования двигательного воображения**, способности эмоционально переживать движения.

Для развития и **оздоровления** детей в ДОУ первостепенной задачей стоит создание условий. Это оборудованный физкультурный зал, оснащённый необходимым инвентарём, физкультурные центры в групповых комнатах. Участок детского сада тоже нельзя оставлять без внимания. На групповых участках имеются веранды, скамейки, горки, лестницы для лазания, беговые дорожки, тропа **здоровья**.

Создание **здорового образа жизни** для ребёнка в ДОУ является первоосновой его полноценного воспитания и развития. **Здоровый образ жизни** предполагает приобщение детей к **двигательной культуре через** целенаправленное физическое воспитание. **Двигаясь**, дети познают окружающий мир, учатся любить и целенаправленно действовать в нём. Только **двигательная активность** и закаливание обеспечивают **здоровье**, энергию, не говоря уже о хорошем настроении.

Поэтому очень важно **рационально** организовать режим в детском саду для того, чтобы дети как можно больше находились в движении. В нашем детском саду ф**изкультурно-оздоровительные** мероприятия проводятся ежедневно в соответствии с календарным планированием. **Формы физкультурно-оздоровительной** работы становятся более **разнообразными**. Педагоги ДОУ создают развивающую среду для детей, как в групповых помещениях, так и на участках.

**Рекомендуемый режим двигательной активности дошкольника**

В первой половине дня обязательно проведение утренней гимнастики и игр малой или средней подвижности. При этом важно учитывать, какое направление ООД будет проводиться после завтрака. Если занятия связаны с длительной сидячей позой (ФЭМП, развитие речи, рисование), то планировать лучше игры большей **активности**. Если предстоит физкультурное или музыкальное занятие, то проводить лучше более спокойные игры. Утреннюю гимнастику можно проводить в различной **форме**: традиционная, игровая, гимнастика с использованием различных предметов, ритмическая гимнастика.

Положительный **оздоровительный** эффект возможен при регулярном проведении физкультурных занятий, где учитывается соблюдение принципов постепенности, повторяемости и системности физических нагрузок. Обязательными для каждого занятия являются упражнения для улучшения осанки и развития гибкости позвоночника. Непременным условием при проведении занятия является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения выполняются на фоне позитивных ответных реакций ребёнка.

Для предупреждения утомляемости и снижения работоспособности проводятся динамические паузы. Они помогают снять напряжение у детей во время длительного статического напряжения. Также проводятся физкультминутки, пальчиковые и телесные игры.

В течение дня обязательно дважды организуется прогулка: утром и вечером. Прогулка благоприятное время для проведения индивидуальных работ с детьми и организации их самостоятельной **двигательной активности**.

К планированию прогулки воспитатели относятся ответственно, тщательно подбирая игры для прогулок с учётом возраста детей. Игры должны включать различные виды движений *(бег, метание, прыжки и т. д.)* и содержать интересные **двигательные игровые задания**. Дети **дошкольного** возраста с удовольствием играют в сюжетные игры и игры с предметами. У старших **дошкольников** пользуются популярностью игры - эстафеты, игры с правилами, элементами соревнования.

Перед дневным сном следует проводить релаксационные упражнения. Они используются для снятия напряжения в мышцах, вовлечённых в различные виды **активности**.

После дневного сна в каждой группе воспитатели проводят бодрящую гимнастику, которую дети выполняют лёжа или сидя в постели. В старших группах воспитатели добавляют самомассаж. Дети просыпаются, затем выполняют упражнения в постели, потом встают на массажные коврики и по "дорожкам **здоровья**", расположенным на полу, идут до умывальной комнаты.

Во вторую половину дня больше времени отводится самостоятельной **двигательной деятельности детей**. Здесь могут пригодиться физкультурные центры, которые есть во всех группах.

Итак, нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить **здорового человека**. Воспитание **здорового** ребёнка было и остаётся актуальной проблемой **образования и медицины**. Данную проблему необходимо решать при взаимодействии педагогов и родителей. Ведь **здоровье** ребёнка во многом зависит от обстановки, которая его окружает дома. И положительный результат **оздоровительной** работы возможен только при поддержке родителей. Для родителей проводятся консультации, родительские **собрания**, где выступают с докладами приглашенные врача, медсестры, инструктора по физическому воспитанию. В каждой группе имеются "родительские уголки", на которых помещаются конкретные рекомендации и памятки. С помощью различных мероприятий нужно пытаться довести до родителей, что они обязаны заложить своим детям основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности, что для **формирования здорового образа жизни** в семье должен быть доброжелательный микроклимат и пример родителей; что лучший вид отдыха - прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

Используемая литература и интернет-источники:

1. Алямовская В. Г. «Как воспитать здорового ребенка» М.; 1993 г.
2. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З. И. Бересневой. — М. : ТЦ Сфера, 2004г.
3. Полтавцева Н. В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М. : ТЦ Сфера, 2012.
4. <https://www.maam.ru/detskijsad/opyt-raboty-po-teme-formirovanie-u-doshkolnikov-navykov-zdorovogo-obraza-zhizni-v-procese-dvigatelnoi-aktivnosti.html>.
5. <https://spell-checker.ru/formirovanie-zozh-u-vospitannikov-detskogo-sada/>.