

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»

### **Консультация для педагогов**

*Тема: «Формирование здорового образа жизни дошкольников в  
условиях ДОУ и семьи»*

Выполнила воспитатель: Якунина Н.Н.

Поговорим сегодня о здоровье и здоровом образе жизни. Здоровье - это главный дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Ребенок лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей. Задача педагогов прежде всего, в том, чтобы научить ребенка с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является физическое развитие воспитанников, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическим упражнениями. Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования ЗОЖ. Формировать привычку к ЗОЖ у воспитанников необходимо начинать с развивающей среды. Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую развивающую среду, которая была бы насыщена атрибутами, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. (Валеология (от латинского valeo- "здоровье", "быть здоровым") является наукой о здоровье.) Это приведет к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность) факторов.. Выделяется несколько компонентов здоровья, которые отражены на слайде: По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие: - оптимальный двигательный режим; - рациональное питание; - закаливание; - личная гигиена; - положительные эмоции. Нужно помнить - правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков. Взаимодействие и семьи должно носить системный характер. Очень важно оказывать необходимую помощь родителям. Система такого взаимодействия складывается из различных форм работы. Для того, чтобы решить проблему оздоровления детей, необходимо установить доверительно-деловые контакты

с родителями. В работе с семьёй выделяется несколько этапов: I. Знакомство с родителями, установление с ними доверительных отношений. II. Знакомство с жизнью семьи, её интересами. В планировании и проведении такой работы большую помощь оказывает анкетирование родителей, которое проводится в начале учебного года и включает в себя некоторые вопросы, например:

1. Как вы считаете, почему Ваш ребенок болеет? Что, по Вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?
2. Какие виды закаливания Вы используете дома? Занимаетесь ли с ребенком утренней гимнастикой, спортивными играми?
3. Формирование установки на сотрудничество.
4. Организация открытых мероприятий.

Сегодня ФГОС ДО определяет, что родители являются первыми педагогами своих детей. Поэтому родители совместно с педагогами должны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребёнка. Отсюда складываются задачи и общая стратегия по созданию здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении и дома:

1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.
2. Наличие настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.
3. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными.
4. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.
5. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек – как основу становления характера ребенка.
6. Оказывать постоянное внимание к выбору подвижных игр.
7. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур, предусматривающую систематическое проветривание.
8. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к освещению. Соблюдение требований СанПин по организации

жизни детей в ДООУ. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.

9. Осуществлять закаливающие процедуры и в домашних условиях и в условиях образовательного учреждения.

10. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

11. личный пример родителей и педагогов – участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.д.

12. Обогащать знания детей о ЗОЖ

ТАКИМ ОБРАЗОМ, основными приоритетами для работы ДООУ являются сохранение и укрепление здоровья детей и формирование у детей навыков здорового образа жизни, в формировании которых важная роль отводится работе с родителями, взаимодействие с которыми строится в форме сотрудничества. В завершении, хочу поделиться опытом нашей группы, а именно показать игровой точечный массаж, который вы можете использовать в своей работе, Массаж эффективен перед началом занятия, он помогает запустить в работу нервную систему, тонизирует, активизирует и т.д. Предлагаю проделать этот массаж вместе со мной сидя на своих местах, Выполняем все движения по тексту... итак: Взяли ушки мы за мочки, Вниз потянем их, А теперь потрём немножко раз, два, три, Взяли ушки за макушки вверх потянем их. Вниз по ушкам побежали хорошенько всё размяли.

Свою консультацию мне хочется закончить словами В.В. Путина: " Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого" .