


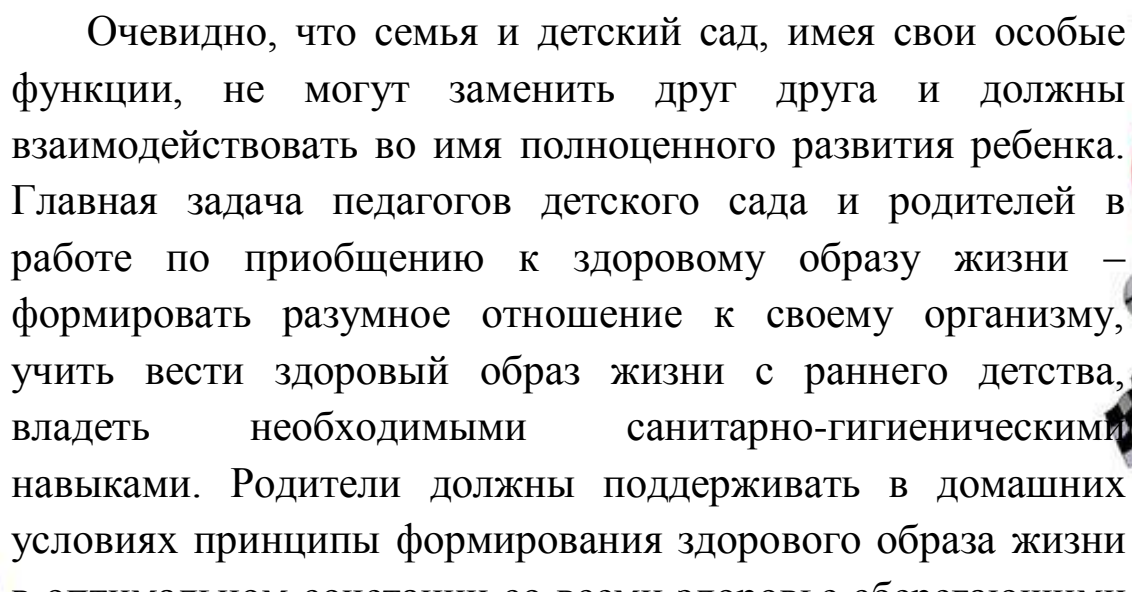
Консультация: «Формирование здорового образа жизни детей»

Воспитатель: Баженова Е.А.

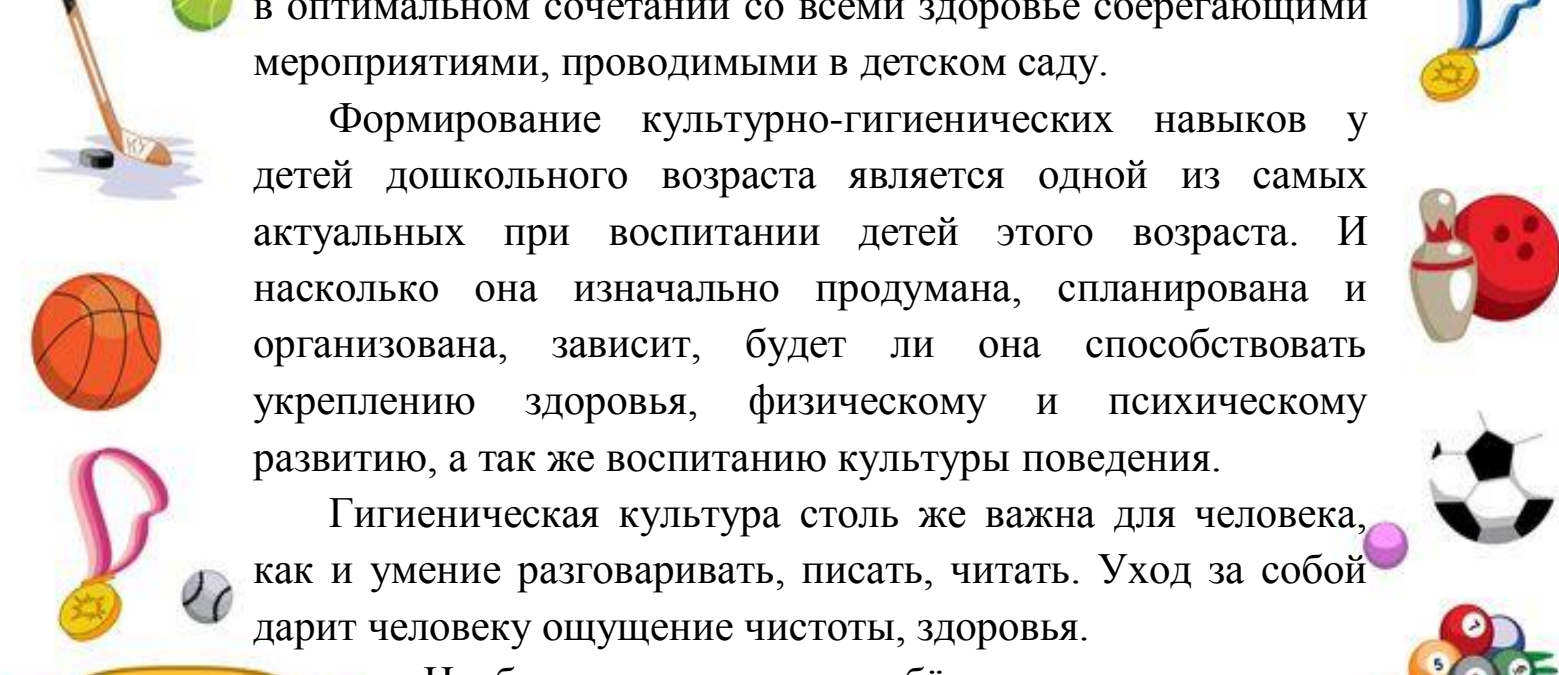




Формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования.




Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка. Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровье сберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.



Формирование культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста является одной из самых актуальных при воспитании детей этого возраста. И насколько она изначально продумана, спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а так же воспитанию культуры поведения.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья.



Необходимо приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.



В детском саду воспитатели приучают воспитанников заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, ориентируют детей на здоровый образ жизни.

Пути решения задач:

- ❖ игры - занятия,
- ❖ изобразительная деятельность,
- ❖ прогулки,
- ❖ гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры,
- ❖ спортивные мероприятия, праздники,
- ❖ беседы, чтение литературы,
- ❖ использование эмоционально-привлекательных форм.

Обучение организуют не только на занятиях, но и во всех режимных моментах. Несомненно, главными союзниками в этой работе должны быть родители.

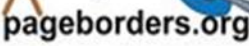














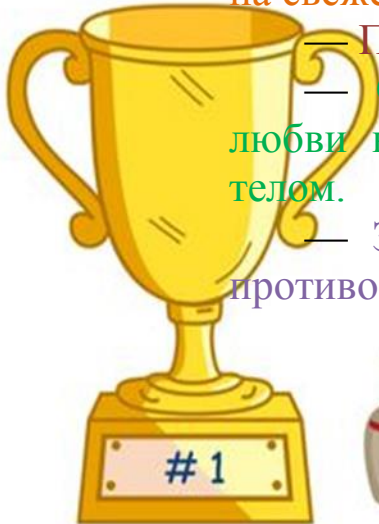



















Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников должно проводится постоянно без выходных и праздничных дней.

Ребенок с младенчества должен усвоить, что здоровым быть хорошо, а болеть плохо. Чтобы всегда быть здоровым он должен соблюдать определенные правила и не делать того, что может привести к болезни или травмам.

Малыш всегда следует образу жизни старших, мамы и папы.

Поэтому родители, в первую очередь, сами должны вести здоровый образ жизни и не подавать плохой пример своему чаду.





Родителям дошкольника необходимо усвоить, что **здоровье малыша** – это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохой работоспособности, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка. Исходя из этого, основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста является формирование у дошкольников представления о здоровье как об одной из фундаментальных ценностей жизни.

Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо.

Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Это направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Особо пристальное внимание необходимо уделять родителям таким составляющим здорового образа жизни дошкольников:

- **Соблюдение режима дня, активности и сна.**
- **Двигательная активность, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.**
- **Правильное, здоровое питание.**
- **Соблюдение правил гигиены. Прививание ребенку любви к физической чистоте. Обучение следить за своим телом.**
- **Закаливание. Формирование способности организма противостоять неблагоприятным природным факторам.**