

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД № 37  
«Дружная семейка»**



**Консультация для воспитателей**  
**«Формирование представлений о здоровом образе**  
**жизни у детей дошкольного возраста»**

**Воспитатель:  
Раджабова Б.Э.**

**г. Нижневартовск**

## **Консультация для воспитателей**

### **«Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста»**

«Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Физическое здоровье - это показатели роста, веса, окружности грудной клетки ребенка, его осанка, телосложение, состояние двигательной активности, моторики и координации, чувство аппетита, отсутствие болезней и физических дефектов, психическое здоровье включает в себя эмоциональный комфорт, уравновешенность психики ребенка, умственная работоспособность, развитие психических процессов, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения и т. п. Физическое здоровье и психическое состояние ребенка взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. А расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Это обратное влияние используется для регуляции психического состояния. Формирования 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.

Спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач гармоничного развития. Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей дошкольного возраста, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей. Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Итак, вариативность предметно-развивающей среды заключается в создании новых условий: за счет смены материала и оборудования, рационального чередования. Психология дошкольника такова, что все должно быть освоено и закреплено им в практической деятельности. Построение предметной среды – это внешние условия педагогического процесса, позволяющие организовать самостоятельную деятельность ребенка, направленную на его саморазвитие под наблюдением взрослого.

Итак, среда должна выполнять образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникативную функции. Но самое главное – она должна работать на развитие самостоятельности и самодеятельности ребенка. Но не может быть полноценного развития, если работа ведётся в одном направлении, без участия родителей.

Родители важное звено в развитии ребёнка, и особенно в формировании у ребёнка основ здорового образа жизни, поэтому параллельно проводится работа с семьёй, с использованием различных форм и активное включение родителей в жизнь детского сада. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка, им не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому ДООУ должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребёнка. В помощь родителям выпускаются и размещаются в родительском уголке консультации («Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста», «Активные игры с ребенком на свежем воздухе», «Предупреждение травматизма детей», «Как приучить ребенка к гигиене» и т. д.), проводятся родительские собрания, совместные развлечения.