

*Силкина Клавдия Егоровна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ № 204,
г. Кемерово*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Самое ценное в человеке – это жизнь. Само ценное в жизни – здоровье. На сегодняшний день самой актуальной проблемой является сохранение и укрепление здоровья. Современная статистика свидетельствует: здоровье детей от рождения к моменту поступления в школу не улучшается, а ухудшается. Только 10% детей приходит в школу абсолютно здоровыми. Гиподинамия, неправильное питание, психическое и социальное неблагополучие снижают функциональные способности детей, темпы их физического и умственного развития. Поэтому, начиная с дошкольного возраста, когда жизненные установки детей еще недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни.

Эту задачу целесообразно решать через формирование знаний и представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни и устойчивого интереса к физическим занятиям. Для поддержания у детей интереса к физкультуре, занятия проводятся в детском саду в разных формах:

- традиционное,
- тренировка,
- сюжетно-ролевые,
- ритмика,
- контрольные.

Занятия содержат элементы психогимнастики, аутотренинга, художественное слово, танцевальные движения, упражнения имитационного и образного характера, двигательные перевёртыши, задания на творчество,

упражнения на развитие дыхания и профилактики зрения, самомассаж и многое другое.

С целью проведения этих занятий нами составлены алгоритмы, разработана циклограмма и тематическое планирование в соответствии с современными требованиями. С детьми старшей и подготовительной групп проводится апробирование методики проведения занятия в форме сюжетно-ролевых музыкально-ритмических игр по программе Н.А. Фоминой «В музыкальном ритме сказок». Основу ее составляет триединство взаимосвязанных компонентов, которые воздействуют на организм и личность ребенка: движение, музыка, сюжет сказки.

Решение задачи по формированию привычки к здоровому образу жизни привело к необходимости проведения физкультурно-познавательных занятий. Обучение проходит по темам, которые объединены в блоки:

- «Познай себя».
- «Что вредно, что полезно».
- «Изучай свой организм».

Познавательный цикл этих занятий разнообразен по форме проведения: дидактические игры, исследовательская деятельность, игры «Счастливый случай», «Что? Где? Когда?», театрализованные представления и т.д.

Таким образом, к моменту выпуска в школу дети не только получают знания и представления о здоровом образе жизни, но и имеют стойкие навыки и привычки. Формирование здорового образа жизни происходит не только на занятиях по физической культуре, но и на утренней гимнастике. Нетрадиционная форма проведения гимнастики создает хорошее настроение и прививает детям любовь к движениям.

В младшем возрасте гимнастика проводится в сюжетной или стихотворной форме. В старшем возрасте с элементами русских народных танцев или в современных танцевальных ритмах. В комплексы утренней

гимнастики включены упражнения на развитие мелких мышц лица и мимики, пальчиковая гимнастика, самомассаж.

В системе мероприятий, направленных на формирование у детей привычки к здоровому образу жизни, большое место отводится активному отдыху. Положительный эмоциональный фон, интересные действия в спортивных играх и упражнениях рождают бодрое жизнерадостное настроение. Участие детей в ежегодных зимних и летних спартакиадах воспитывает дух соперничества, целеустремлённость, способствуют приобщению к большому спорту.

Работа по воспитанию у детей привычки к здоровому образу жизни немыслима без сотрудничества воспитателей и родителей воспитанников в этом направлении. Они являются основными помощниками и должны быть по-настоящему грамотны, компетентны и стремиться к здоровому образу жизни. С этой целью организуются специальные обучающие семинары, консультации, проводятся индивидуальные беседы, просмотры и обсуждения практических занятий совместно с родителями на здоровьесберегающие темы. Наряду с традиционными формами работы, используются и нетрадиционные: семинары-практикумы «О здоровье – всерьёз», презентации выпусков дошкольного журнала «Румяные щёчки», «Семейные старты» и т.д.

Чтобы активнее привлечь родителей к решению данной задачи, осуществляется реализация проекта «Как стать неболейками» (Организация совместной деятельности педагогов и родителей в формировании потребности в ЗОЖ у детей дошкольного возраста).

Использование различных методов и форм работы с детьми по сохранению и укреплению здоровья позволило повысить количество здоровых детей в нашем детском саду. Такая система работы поможет вырастить детей здоровыми и крепкими, приучит ценить свое здоровье, ответственнее относиться к нему, воспитает любовь к физическим упражнениям, будет способствовать формированию устойчивой потребности в ЗОЖ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. *Как воспитать здорового ребенка // Дошкольное воспитание. – 1993. – № 11. – С. 4-9.*
2. Маханева М.Д. *Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников ДОУ. – М.: Аркти, 2000. – 108 с.*
3. Картушина М.Ю. *Логоритмические занятия в детском саду [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://testuser7.narod.ru/Philipok/Kartushina2.pdf>.*