Муниципальное казенное образовательное учреждение.

 Хрюгский детский сад

 «Соколенок»

Доклад на педсовет

Тема:

# «Система работы по формированию навыков

здорового образа жизни»

Подготовила

Заведующая:

Алиева З.З.

Хрюг 2017г

# **Система работы по формированию навыков**

# **здорового образа жизни**

# Задача раннего **формирования культуры здоровья актуальна**, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить **здоровье наших детей**? Каким **образом способствовать формированию** физической культуры ребенка? Как привить **навыки здорового образа жизни**? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в **формировании** фундамента физического и психического **здоровья**. Важно на этом этапе **сформировать** у детей базу знаний и практических **навыков здорового образа жизни**, осознанную потребность в **систематических** занятиях физической культурой и спортом.

# Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим **здоровьем**. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня **здоровья детей**, **формирование у них навыков здорового образа жизни**(ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнения.



# **Здоровье** - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной **работоспособности**, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

# Изучение проблем детского **здоровья** в наше время приобретает особую актуальность.

# Проблемы сохранения **здоровья детей**, привитие **навыков здорового образа жизни**, создание условий, направленных на укрепление **здоровья**, сохранение **здоровья физического**, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Современная **жизнь ставит перед нами**, педагогами, много новых задач, среди которых на сегодняшний день является сохранение **здоровья** подрастающему поколению. Только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для **выработки правильных привычек**, которые в сочетании с обучением дошкольников методом совершенствования и сохранения и сохранения **здоровья** приведут к положительным результатам. Которые должны быть реализованы в дошкольном **образовательном** учреждении в соответствии ФГОС по физическому развитию.

# Поэтому главными задачами по укреплению **здоровья** детей в детском саду являются:

# 1. **формирование** у них представлений о **здоровье** как одной из главных ценностей **жизни**.

# 2. **формирование здорового образа жизни**.

# Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для **здоровья** и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему **здоровью**, чувство ответственности за него.

# Эти задачи должны решаться путем создания целостной **системы** по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

# В своей **работе** особое внимание уделяю следующим компонентам ЗОЖ:

# 1. Занятия физкультурой, прогулки.

# 2. Правильная организация питания обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение **здоровья**, имеет большое значение для развития детского организма, в предупреждении и лечении многих заболеваний.

# 3. Соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна (перед сном обязательно проветриваю помещение, провожу гигиенические процедуры: умывание прохладной водой, полоскание рта).

# 4. Рациональное питание.

# Следующий фактор **здорового образа жизни**

# 5. Закаливание.

# Практически всем известно изречение: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - переохлаждению и перегреву. Закаливание - эффективное средство укрепления **здоровья человека**.

# 6. НОД, беседы (*«Разговор о правильном питании»*, *«Самые полезные продукты»*, *«Что надо есть, если хочешь стать сильным»*, *«Изучаем своё тело»*, и другие). Использую следующие методические приёмы: заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов, сюжетно-ролевые игры; дидактические игры.

# Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов:

# - постепенность;

# - **систематичность**;

# - комплексность;

# - учет индивидуальных особенностей.

# Физкультурно-**оздоровительная** деятельность в группе включает в себя:

# утренняя гимнастика *(ежедневно)*;

# физкультурные занятия;

# пальчиковая, зрительная гимнастика *(ежедневно во время режимных моментов)*

# ходьба по массажным коврикам *(босохождение)*;

# гимнастика пробуждения

# дыхательная, гимнастика на соответствующих занятиях)

# точечный массаж

# прогулки с включением подвижных игр;

# физкультминутки и паузы *(на малоподвижных занятиях, ежедневно)*;

# эмоциональные разрядки, релаксация;

# Я уверена, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-**оздоровительная работа** не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей. Для **работы** с родителями в группе **оформлен** родительский уголок с **информацией по формированию навыков ЗОЖ у детей**. Это консультации на тему: «**Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников**: что нужно знать родителям»; *«Как помочь избежать простуды тому, кто часто болеет»*; *«О правильной осанке»*; *«Значение витаминов для роста и развития ребенка»* и другие.

# Заключение

# Основной целью современного общества является **формирование привычки здорового образа жизни**, создание всех необходимых и благоприятных условий начиная с младшего дошкольного возраста для будущего **формирования здоровой** и физически крепкой личности.

# Для достижения этой цели необходимо **формировать** у дошкольников знания о том, как сохранить и укрепить своё **здоровье**, **навыки здорового образа жизни**, **формирование**потребности и желаний к улучшению деятельности своего **здоровья**, поскольку самое ценное у человека - это **жизнь**, самое ценное в **жизни- здоровье**.

# Забота о **формировании привычек здорового образа жизни** ребёнка должна начинаться с обеспечения четко установленного режима дня, создание оптимальных гигиенических условий, правильного питания, выполнения ежедневных утренних зарядок, закаливания организма, что способствует правильному **формированию** физических качеств детского организма, профилактике различных заболеваний.