

*Коржова Ирина Борисовна,  
воспитатель,  
МКДОУ "Детский сад № 10",  
Воронежская область, г. Лиски*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Здоровый образ жизни в наши непростые времена как никогда актуален. Если еще несколько десятилетий назад над людьми, которые следовали принципам ЗОЖ, многие посмеивались, придумывали не очень умные шутки типа «кто не курит и не пьет, то здоровеньким помрет», то сегодня все большее количество людей стараются вести здоровый образ жизни.

Главная цель моей работы с детьми – сохранять и укреплять их здоровье.

В своей педагогической деятельности я использую здоровьесберегающие технологии.

Моя работа направлена на развитие физически и психически здоровых воспитанников.

Перед собой я ставлю такие задачи:

- Обучить простейшим нормам и способам поведения, способствующим сохранению и укреплению здоровья.
- Сформировать положительное отношение к собственному здоровью, здоровому образу жизни.
- Закрепить полученные навыки, способствующие усвоению основ здорового образа жизни в группе, семье.

В своей работе я использую:

1. Упражнения на снятие нервного напряжения у детей (игры - релаксации)
2. Упражнения на развитие эмоциональной сферы.
3. Оздоровительная гимнастика (корректирующая, ортопедическая и др.)

4. Разные виды самомассажа.
5. Физкультминутки, динамические паузы.
6. Упражнения для глаз, дыхания, пальцев рук и т. д.
7. Запланированные и ситуативные беседы о здоровом образе жизни.

### **Актуальность здорового образа жизни**

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. Основная цель – снижение заболеваемости детей. От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми, всеми умениями и навыками, которые детям прививаются в детском саду для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого мы формируем у детей необходимые знания о здоровом образе жизни. Создаем благоприятные условия, учитываем возрастные, психологические особенности детей, сочетаем разнообразные виды деятельности. Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве, поэтому у нас в детском саду прививают любовь к физическим упражнениям и здоровому образу жизни уже сейчас.

Каждое утро в нашей группе начинается с утренней гимнастики, которая благотворно влияет на весь организм ребенка. Гимнастика активизирует деятельность внутренних органов, повышает физиологические процессы, развивает силу, ловкость, гибкость. Утренняя гимнастика – ценное средство оздоровления детского организма.

Пальчиковая гимнастика играет огромную роль в развитии речи ребенка, совершенствует мелкую моторику пальцев. Она нужна для подготовки к письму в будущем и для развития ребенка в целом.

Особую роль играет дыхательная гимнастика – это упражнения, направленные на профилактику заболеваний органов дыхания. При выполнении дыхательной гимнастики кровь активно насыщается кислородом, улучшается работа легких, головного мозга, нервной системы.

Дошкольный возраст наиболее благоприятный для развития физических способностей ребенка. Развиваются двигательные умения, функциональные

возможности организма. Самое главное стимулируется интерес к спорту. Физическое развитие - это формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, повышение иммунитета.

На занятиях, требующих статистического положения тела, умственного напряжения, у детей устают мышцы, утомляется нервная система. Требуется смена одного вида деятельности на другой. Цель физкультминутки - повысить умственную работоспособность, обеспечить кратковременный отдых. Во время физкультминутки активизируется дыхание и кровообращение, 3-4 упражнения и усталость уходит.

Прогулка способствует познавательному развитию детей, наблюдениям в природе и окружающем мире.

На прогулке дети играют в подвижные игры, в которых развивают самостоятельность, выносливость, инициативность.

Всем известно, что правильное питание для детей является залогом их здоровья. В детском саду дошкольники получают энергетически ценные и легко усвояемые продукты.

Дневной сон особенно важен для детского организма. Он повышает иммунную систему, интеллект, память. Во время сна восстанавливается нервная система.

Бодрящая гимнастика-помогает детскому организму проснуться, повышает мышечный тонус, улучшает настроение. Бодрящая гимнастика -это разминка в постели с использованием массажа.Это пробежки по массажным коврикам (дорожкам здоровья). После гимнастики -водные процедуры. Все это включает детский организм в рабочий ритм и укрепляет здоровье.

Умывание после сна и обязательное мытье рук после туалета и перед едой - является важным культурно-гигиеническим навыком в здоровом образе жизни.

Игры с элементами спорта развивают интерес к участию в подвижных играх, с элементами спортивных игр, к активизации в двигательной деятельности.

Полноценное детство - это право на игры. В них дети реализуют себя, как личности, проявляют свои индивидуальные интересы.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Применение здоровьесберегающих технологий, позволит нам вырастить здоровых, сильных, прекрасных детей.

**Существует десять золотых правил здоровьесбережения:**

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!