

Воспитатель: Колягина Наталья Владимировна

Формирование у детей дошкольного возраста привычки к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни необходимо формировать начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Как помочь дошкольникам укрепить здоровье, стать более сильными, ловкими, выносливыми, как научить их владеть их своим телом, чтобы противостоять различным недугам? Все эти вопросы по формированию культуры здоровья ребёнка – дошкольника остро стоят как перед детским садом, так и перед семьёй. Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Человеческий мозг, особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье – это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье – это счастье! Здоровье – это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять. Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это во - первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, хотя мы объясняем и детям и родителям, что нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во – вторых, это культурно – гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы. Для закрепления навыков рекомендуется использовать инсценировки игровых ситуаций, художественное слово-такие как: «Водичка, водичка, умой мое личико», «Зайка начал умываться», «Мы пойдем купаться и в воде плескаться», «Хлюп- хлюп ручками...», «Ах, водичка хороша», «Ай лады, лады, лады», «От водички, от водицы» или например:

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

*Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!
О микробах:
Микроб – ужасно вредное животное,
Коварное и главное щекотное.
Такое вот животное в живот
Залезет – и спокойно там живёт.
Залезет шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание и пот.
Вы, дети, мыли руки перед ужином?
Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.
Постой-ка, у тебя горячий лоб.
Наверное, в тебе сидит микроб!*

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и сделайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

В – третьих, это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. «Береги здоровье смолоду». Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику и так же использовать игровую тематику. Игровые темы: «Секрет в лесу» (с мелким предметом, игрушкой), «Бабочка в зимнем лесу», «Тоннель в Арктике» (с гимнастической скамейкой), «Зоопарк», «Волшебные палки» (с гимнастическими палками), «Насекомые – маленькие жители Земли». Обязательно проводить гимнастику после дневного сна и упражнения дыхательной гимнастики.

В – четвёртых, культура питания. Обыгрывание ситуаций «В гости к Мишутке» и «Вини - Пух в гостях у Кролика», рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус», «Будь здоров!». Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

*Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.
Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
Помни истину простую,*

*Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съест лимон
Хоть и очень кислый он.*

Можно так же обыграть сказку Чуковского «Доктор Айболит». Игрушечные зверята приходят со своими жалобами. Ребёнок в роли доктора Айболита выясняет, почему так получилось и как им можно помочь.

Темы для игровых ситуаций можно выбрать из детской энциклопедии «Расти здоровым». Полезно рассматривание ситуаций, связанных с основными правилами гигиенического поведения, предложенные в книге Зайцева «Уроки Мойдодыра».

Только говорить о значимости здоровья – это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём!