**«Формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни и безопасности у детей дошкольного возраста»**

**(из опыта работы)**

Здоровье, здоровый образ жизни – та ценность, которая остается неиссякаемой на протяжении всей жизни человека. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребенку. Меняются времена, программы методики, но формирование привычки к ЗОЖ остается лучшей традицией и главным условием воспитания дошкольников. И формирование этого ценностного качества личности возможно только при условии его целенаправленного формирования как в детском саду, так и в семье. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетным являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на ЗОЖ

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Решить ее помогут здоровьесберегающие технологии. Здоровье каждого человека прежде всего зависит от усилий, которые он прилагает для укрепления своего здоровья, и никакие враги, никакие лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы ЗОЖ.

ЗОЖ определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собою, с другими людьми, с обществом и природой.

 Работа по формированию здорового образа жизни должна осуществляться в следующих направлениях:

1. «Я и мое здоровье». Резервы моего здоровья – мое богатство.

2. «Я и другие люди». Взаимодействие в коллективе как условие, здоровья ребенка.

3. «Семья – древо жизни». Моя родословная. Моя роль в семье.

4. «Мальчики и девочки – чудо природы». Половые различия как основа мироустройства.

5. «Я и общество». Явления общественной жизни, социальные институты.

6. «Я и мир вещей». Увлекательное отношение к творениям рук человеческих.

7. «Мир природы». Взаимодействие с природой как основа здоровья.

8. «Опасности вокруг нас». Безопасное поведение в повседневной жизни.

Приоритетным направлением в формировании здорового образа жизни должно быть формирование нравственных качеств ребенка, которые являются фундаментом здоровья.

Для этого необходимо развивать в нем доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в свои собственные силы и доверять миру.

Необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым вести ЗОЖ, он должен осознать, что здоровье человека важнейшая ценность, главное условие любой жизненной цели, что каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Чтобы мотивировать его на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции, при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей.

Здоровый образ жизни - один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качество жизни, а дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность.

Формирование основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста является одной из самых важных проблем, дошкольного возраста, т.к. заботясь о здоровье и в всестороннем развитии детей, мы приучали прививаем, поддерживаем у них бодрое, жизнерадостное настроение, воспитываем бережное отношение к своему здоровью именно с дошкольного возраста.

Работу по здоровому образу жизни я начала с младшей группы целью моей работы было:

1. Научить детей любить себя и свой организм, любить окружающих людей.

2. Знать, что от хороших и плохих поступков зависит их здоровье, здоровье окружающих.

3. Следить за своей речью, не произносить плохих слов.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья.

- создание благоприятных санитарно – гигиенических условий.

- организация полноценного питания.

- систематически во все времена проводить утреннюю гимнастику.

- пребывание на свежем воздухе.

- проведение физкультурных упражнений в игровой форме и подвижных играх.

В своей работе также использую пособие Л. Ф. Тихомировой «Уроки здоровья», Шарыгиной Т. А. «Беседы о здоровье», Картушиной М. Ю. «Быть здоровыми хотим».

Учу детей заботиться о своем здоровье, воспитываю стремление быть здоровыми. В работе, с детьми я стараюсь формировать навыки личной гигиены, тщательно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки, знать и называть части тела, прививаю привычку полоскать рот питьевою водой после приема пищи. Для усвоения гигиенических навыков использовала дидактические игры и сюжетно – ролевые игры, как «Лекарственные растения», «Кукла Маша принимает гостей», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», также знакомила с предметами личной гигиены через игры. Игры помогают повышать осведомленность ребенка в вопросах по уходу за собой. Также во время умывания использовала художественное слово, заучивала потешки «Водичка - водичка», «Расти коса до пояса».

Большое внимание в работе с детьми уделяла формированию навыков самообслуживания. Важно научить детей правильно одеваться и раздеваться. Обращала внимание детей, что очень важно одеваться в соответствии с временем года, чтобы сохранять свое здоровье. Одежда должна быть свободной, не стеснять движений, обувь должна соответствовать размером ноги. Ведь неудобная спадающая с ноги или слишком тесная обувь может стать причиной травм. Все эти беседы помогают обогатить знания детей, словарь, развивают знание беречь свое тело.

Большую работу по ЗОЖ проводила в разных видах в играх, на прогулке, в трудовой деятельности, на занятиях.

На занятии по теме: «Кто я?» - учила называть свое имя, фамилию, возраст. Играли в игры: «Что у меня есть?» (тело, органы), отмечали части своего тела, рассматривали цветные иллюстрации с целью ознакомления с органами.

Рассказывая об устройстве и работе организма, обращала внимание детей на хрупкость детского организма, а также необходимость бережного отношения к своему телу, уходу за ним. Проводила беседы:

1) «Откуда берутся болезни» - целью этой беседы было сформировать представления о здоровье, болезнях, микробах, сообщала элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней, учила заботиться о своем здоровье.

2) «Чтобы кожа была здоровой», следить за ее чистотой, где знакомила со строением кожи, учу бережно с нею обращаться, закрепляла правила ухода за кожей.

3) «Для чего нужна зарядка» - где приобщала детей к регулярным занятиям физкультурой. Провела дидактическая игра «Конструирование тела», «Здоровая и нездоровая кожа», «Валеология или здоровый ребенок».

4) В игре «Конструирование тела» - дети составляли тело с помощью отдельных деталей, называли их. Эти игры обобщают знания детей, формируют своевременность в выполнении заданий.

Изучая тему «Моя семья» дети учились называть имена родителей, кто, где работает. Провела беседу: «Что делает мама, папа?». Дети рассказывали об обязанностях всех членов семьи. Просила родителей рассказать детям о своей работе, обогатить элементарные знания. Играли с детьми в игры «Назови ласково», «Добрые слова».

Беседуя с детьми, обращала внимание на то, как важно беречь свое здоровье, заботиться о нем, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Учила соблюдать осторожность в обращении с режущими предметами, объясняла, что нельзя принимать никаких лекарств и витаминов без контроля со стороны взрослых, а также брать угощенье и подарки от незнакомых людей. Также приучала быть осторожными при контакте с незнакомыми и тем более с бездомными животными, обучала основным правилам безопасного поведения на улицах.

Читала сказки «Заюшкина избушка», «Кот, петух, лиса». Эти сказки использовала, чтобы помочь детям понять, как нужно вести себя на улице, общаться с чужими людьми, сохранить свою безопасность. Прочитав сказку «Сказка о глупом мышонке» С. Маршака и анализируя содержание сказки с детьми старалась помочь понять, почему же так случилось с мышонком, что он попал в беду? Какой был мышонок? Надо ли слушаться взрослых? Слушаетесь ли вы своих родителей?

Все игры, задания позволяют формировать у детей правильное отношение к своему здоровью. Считаю, что в формировании здоровья детей особое значение имеет режим дня с его составляющими: пребывания на свежем воздухе, сон, занятия, игровая деятельность, отдых, прием пищи, личная гигиена, занятия физкультурой. Большое внимание уделяла закаливанию детей. Ежедневно провожу утреннюю гимнастику, послесоновую гимнастику, гимнастику для глаз, мытье рук и лица прохладной водой, физкультурные минутки, подвижные игры в помещении и на воздухе, физкультурные занятия.

Провела занятие: «Мое тело», физкультурное развлечение на тему: «Сильные, смелые, ловкие». КВН в старшей группе на тему: «Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу», «Чудо - вода» (в подготовительной группе) и др.

В работе стараюсь использовать различные материалы доступных методов и приемов. В группе имеется «Уголок здоровья», дидактические игры оздоровительного характера: «Что у нас внутри?», «Я принимаю душ», «Я умываюсь», «Мое тело», «Чтобы зубы были крепкими».

Систематически провожу игры «Назови части суток», «Что мы делаем утром, днем, вечером, ночью».

Во время приема пищи, чтобы дети хорошо ели, постоянно объясняю что есть нужно, прежде всего, для того, чтобы бегать, расти, ходить, играть, жить. Выясняли какие продукты полезные, т.к. полезные продукты помогают организму расти, питают его витаминами. Провела игры «Сервировка стола», «Зачем нужна посуда», «Столовая посуда», «Чайная посуда», «Что мы едим на завтрак, обед, ужин?». Играя с детьми в игру «Кто что любит» объясняю, что животные едят то, что полезно. Кто – то кушает растения, кто – то питается мясом. Люди тоже должны есть только полезную пищу. Через игры, беседы даю знания о полезной пищи.

Огромную роль в воспитании по ЗОЖ играет и семья. Понимая, что многое зависит от того, как взрослые относятся к здоровью, проводила работу с родителями: беседы групповые и индивидуальные. Совместно с родителями провели развлечение на тему: «Моя семья». Выставлялись для родителей папки – передвижки: «Как следить за своим внешним видом».

Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: кататься на велосипеде, хорошо плавать, бегать не уставая, не мучится головными болями. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, плохого настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научится заботиться о нем, не вредить своему организму и т.д. думаю, задачи, предусмотренные программой были выполнены, т.к. посещаемость детей в группе хорошая.

Надеюсь, что полученные знания будут способность развитию навыков и умений, которые позволяет детям успешно взаимодействовать с окружающей средой. Дети научаться понимать, при каких условиях среда обитания (среда, жилище) безопасны для, жизни и здоровья. Поэтому, и родители и воспитатели должны дать детям качественные знания, а также сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их жить с молодых лет в гармонии с собой и окружающим миром.

ЗОЖ создает у детей мотивацию и стремление быть здоровыми, ценить хорошее настроение, самочувствие, уметь защитить себя своих сверстников от вредных влияний среды и нежелательных контактов.

Хочется, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими, ловкими.

**Криотерапия** – это одна из нетрадиционных методик здоровьесберегающих технологий, заключающаяся в использовании игр со льдом. Дозированное воздействие холода на нервные окончания пальцев обладает благотворными свойствами. Эффект основан на изменении деятельности сосудов – первоначальный спазм мелких артерий сменяется выраженным расширением. В результате чего улучшается питание тканей.

Список использованной литературы

1. Т.Л. Богина. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: «Мозаика-синтез», 2006

2. Н.И. Бочарова. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. Москва, 2009

3. Л.Н. Золотухинаю. Гармония естества. Волгоград, 2007

4. М.Ю. Картушина. Быть здоровыми хотим. Москва ТЦ Сфера, 2004

5. М.Н. Кузнецова. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. Санкт-Петербург, 2010

6. В.Н. Лучихина. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Набережные Челны, 2003

7. В.П. Спирина. Закаливание детей. Москва, 2010

8. Л.Ф. Тихомирова. Уроки здоровья. Ярославль Академия развития, 2003

9. Т.А. Шорыгина. Беседа о здоровье. Творческий центр г.Москва, 2008