# «Особенности формирования предпосылок к формированию привычки к здоровому образу жизни у детей 3-4-лет».

 Масленникова А.В.,

Жиленкова Л,И.-

воспитатели,

Чеснакова М.Д.

Инструктор по физической культуре,

МБДОУ ДС №22 «Улыбка»

Старооскольского городского округа

В период дошкольного детства закладываются основы сознательного стремления ребенка к здоровому образу жизни, познанию себя, формированию, укреплению и сохранению культуры здоровья.

Образовательная область «Физическое развитие» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей и  имеет следующие  направления: приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств, приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту, а так же  становление ценностей здорового образа жизни,  овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно – гигиенических навыков, полезных привычек.

В федеральном государственном образовательном  стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО)  физическое развитие рассматривается как одна из образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе, их эмоционального благополучия.

 По определению ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

На протяжении последних десятилетий проблема формирования ЗОЖ является объектом изучения многих исследователей (А.И Антонов, Г.А. Бутко, И.В. Журавлева, Ю.П. Лисицын, А.А. Покровский, Г.И Царегородцев и др.). Немногочисленные исследования посвящены проблеме изучения формирования представлений о ЗОЖ и воспитания привычек ЗОЖ (Н.А. Андреева, Н.Г. Быкова, Л.Г. Касьянова, Е.В Купавцева, М.В Меличева, и др.).

Здоровый образ жизни (определение И.И. Соковня – Семеновой) – система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды, составляющая комплекс действий и переживаний, наличие полезных привычек, укрепляющий природный ресурс здоровья.

Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт. Культура здоровья детей дошкольного возраста – совокупность ценностного  отношения  человека к здоровью, его сохранению и укреплению на уровне себя, другого и общества в целом, личностно и социально значимых способов деятельности, направленных на обретение физического, психического и социального благополучия, отсутствия болезней.

Рассмотрим механизм формирования предпосылок к ЗОЖ у дошкольников 3-4 лет.

В возрасте 3-4 лет у детей формируется представление о ценности здоровья; формируется  желание не болеть, быть здоровым, дети узнают  о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться; дети узнают о полезной (*овощи,* *фрукты, молочные продукты*и пр.) и вредной для здоровья человека пище (*сладости, пирожные, сладкие газированные напитки*и пр.).; узнают о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (*не будешь* *болеть, будешь сильным и ловким*и пр.); полноценного сна (во сне человек растет, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.); дети знакомятся с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Дети учатся  сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

Так же дети учатся следить за своим внешним видом; важно научить в этом возрасте выполнять все гигиенические процедуры (мыть руки с мылом, пользоваться носовым платком, расческой, зубной щеткой; формировать элементарные навыки поведения за столом: кушать аккуратно, правильно пользоваться  ложкой, вилкой, салфеткой, не крошить хлеб, не разговаривать во время приема пищи).

Детский сад создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья, но не стоит забывать и о роли семьи в вопросах укрепления здоровья детей. В статье 44 Закона РФ «Об образовании» говорится: «Родители  имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей.  Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка».

Взаимодействие инструктора по физкультуре и родителей направлено на формирование знаний у родителей в вопросах формирования основ здорового образа жизни через совместную деятельность.

В совместной деятельности с родителями я. как инструктор по физкультуре, решаю следующие задачи:

**-**пропаганда здорового образа жизни;

-просвещение родителей с целью повышения их педагогических знаний;

-изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания;

-вовлечение родителей в работу по формированию ЗОЖ;

-привлечение  родителей в совместные праздники и развлечения.

       Совместную работу с семьей в вопросе формирования основ ЗОЖ выстраиваю  на следующих основных принципах:

-единство действий педагогов и родителей (семья знакома с основными содержанием, методами, приемами физкультурно – оздоровительной работы, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания);

-системность и последовательность работы в вопросе формирования ЗОЖ

-личностно – ориентированный подход к каждому ребенку, к каждой отдельно взятой семье;

-взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.

Воспитатель  является связующим звеном между мной, как инструктором по физической культуре и родителями. Я провожу  консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, провожу мастер-классы, оформляю наглядный материал.

              Я в своей работе использую такие формы работы с родителями:

-анкетирование («Формирование основ здорового образа жизни в семье», «О здоровом образе жизни»)

-консультации («Секреты здоровья», «Рекомендации инструктора по физкультуре», и др.)

 - стенгазета («Здоровый образ жизни»),

- «мастерская» - изготовление нестандартного физкультурного оборудования, - посадка зеленых грядок (сезонная посадка лука и чеснока),

-мастер – классы для родителей («Здоровье в порядке – спасибо зарядке», «Этот мир подвижных игр»);

-электронная газета для родителей «Здоровейка» содержит в себе материал по сохранению и укреплению здоровья.

     В связи с эпидемиологической обстановкой возникла необходимость к подбору новых форм и методов взаимодействия с родителями. Я стала активно использовать мессенджер WhatsApp,  электронную почту, социальные сети «В контакте» и «Instagram».

Таким образом, через разнообразные формы совместной деятельности достигается решение задач формирования основ здорового образа жизни в семье.

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса: детей, педагогов и родителей.

Целью здоровьесберегающих технологий является  обеспечение дошкольнику возможности сохранения психического и физического здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

В дошкольном детстве главным видом детской деятельности  является игра и поэтому здоровьесберегающие технологии носят игровой характер. В своей работе я использую такие технологии, используемые для стимулирования и сохранения здоровья детей, как:

-подвижные игры (кроме развития физических качеств, приобретения двигательных навыков в подвижной игре происходит оздоровление организма за счет возникновения положительных эмоций, возникающих  в процессе игры и благотворно влияющих на психику ребенка);

-игры - забавы;

-пальчиковая гимнастика (овладение навыками мелкой моторики, развитие речи, повышение работоспособности головного мозга, развитие психических процессов: внимание, память, мышление, воображение, развитие тактильной чувствительности,  снятие тревожности);

-элементы дыхательной гимнастики (восстановление дыхания после бега, прыжков:  упражнение «Надуем шар», «Глубокое дыхание», «Мы растем»).

В игре формируются, закрепляются знания, развивается побуждение к самостоятельной познавательной деятельности.

Зная психологические  особенности детей 3-4 лет, можно сформировать полезные привычки. Работа в этом направлении должна носить системный характер, иметь научную основу, должна быть интересной детям.

       Конечная цель физкультурно – оздоровительной работы в целом  - формирование привычки к здоровому образу жизни. У детей будет сформирована следующая система знаний:

-здоровье, как главная ценность в жизни;

-о соблюдении режима дня;

-о правильном питании и его значимости, полезных и вредных продуктах;

-о необходимости соблюдения правил личной гигиены;

-солнце, воздух и вода – важные компоненты ЗОЖ.

        Улучшение здоровья детей является одной из самых перспективных направлений оздоровления всего общества. Поэтому, забота о сохранении здоровья дошкольников – важнейшая обязанность детского сада, отдельного педагога и семьи.