## Воспитание сознательного отношения к здоровому образу жизни

Специфика формирования представлений о сознательном отношении к здоровому образу жизни у дошкольников включает в себя: охрану и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни, организацию разносторонней деятельности, направленной на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий.

М.Н. Кузнецова выделяет условия формирования здорового образа жизни дошкольников :

Одним из основных условий формирования здорового образа жизни у старших дошкольников являются физкультурные занятия в дошкольном образовательном учреждении.

Вторым по важности условием воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни является наличие в дошкольном учреждении специальной обучающей программы.

Третьим условием формирования у детей потребности в здоровом образе жизни является овладение системой понятий о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни.

Четвертым условием формирования позиции созидателя своего здоровья является создание взрослыми бесчисленных ситуаций для бесконечного проявления детьми своих растущих физических возможностей

Специфика формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников включает в себя: охрану и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни, организацию разносторонней деятельности, направленной на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий.

Основными формами воспитания здоровья и здорового образа жизни дошкольников, как отмечает Ж.В. Владсова работы являются занятия, физкультурные досуги, утренняя гимнастика, спортивные соревнования, физкультурные праздники .

На занятиях детям сообщают основные сведения и закрепляют полученные представления. Закреплять представления лучше в продуктивной и предметно-практической деятельности, поэтому занятия могут строиться как интегрированные. Некоторые занятия с использованием продуктивных видов деятельности могут быть полностью посвящены тематике ЗОЖ, что способствует формированию представлений в наглядной форме при опоре на чувственный опыт ребенка.

В ходе физкультурно-оздоровительной работы развивают физические, психические и нравственные качества детей, воспитывают самостоятельность, творчество. Занятия по физической культуре способствуют формированию потребности в двигательной деятельности, совершенствованию техники основных движений, развитию психофизических качеств, закреплению навыков выполнения общеобразовательных и спортивных упражнений, развитию интереса к спортивным и подвижным играм .

Воспитание культурно-гигиенических навыков предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании .

С.И. Карабаева рассматривает проблему формирования основ здорового образа жизни дошкольников с использованием средств и методов при организации непосредственной образовательной деятельности :

На некоторых занятиях по развитию элементарных математических представлений в качестве раздаточного материала могут быть использованы предметы личной гигиены, спортивный инвентарь, овощи, фрукты, а также изображение этих предметов.

Занятия по изобразительной деятельности следует направлять на реализацию продуктивной деятельности дошкольников, способствующей выражению их представлений о ЗОЖ в рисунках, аппликациях, поделках из пластилина, теста, глины.

Досуги способствуют создании условий эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации.

Знакомству дошкольников с различными факторами окружающей среды, оказывающими влияние на ЗОЖ, способствует досуговая деятельность. Содержание досугов может быть направлено на обучение правильному и безопасному поведению в природной среде, на формирование основ экологической культуры личности .

Использование народных подвижных игр при организации праздника способствует передаче многовекового опыта русских людей. В них содержится много юмора, шуток, соревновательного задора. Они сохраняют художественное своеобразие, составляя ценнейший игровой фольклор.

Подготовка к празднику проводится длительное время, в течение которого все участники, взрослые и дети проникаются настроением приближающегося праздника, устанавливаются связанные с природными процессами биоритмы детей, формируется внутреннее чувство времени.

Использование театрализованной деятельности детей и взрослых в учебных проблемных ситуациях позволяют активизировать выбор детьми решений, способствующих ЗОЖ, своевременно реагировать на проявление негативного поведения дошкольников в повседневной жизни.

Режимные моменты используют для формирования и закрепления у детей культурно-гигиенических навыков, опыта закаливания.

Например, во время выполнения режимных моментов создают игровые ситуации "Белые перчатки", "Чистые ладошки скрипят – спасибо говорят" и др. При этом обращают внимание детей на качество выполнения мероприятий и поощряют потребность в них. Во время мытья рук после прогулки можно реализовать контрастное закаливание рук кубиками льда и теплой водой.

При организации прогулок следует предусмотреть проведение с дошкольниками оздоровительных мероприятий – игр с водой, световоздушных и солнечных ванн в теплое время года; подвижных игр, занятий физической культурой.

- Дни здоровья (с привлечением родителей)

- Летняя оздоровительная площадка.

Воспитание сознательного отношения к здоровью в ДОУ осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Используются следующие методические приемы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; игры-забавы; подвижные игры; психогимнастика; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки.

Художественное слово, детская книга - важное воспитательное средство воздействия на детей. Поэтому кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок воспитатели широко используют художественную литературу. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие .

Видное место занимают игры, кукольный и пальчиковые театры, фланелеграф, прослушивание аудио дисков и т.д.

Реализация поставленных задач по формированию у дошкольников представлений о ЗОЖ в ДОУ возможна через осуществление проектной деятельности. Исследовали её Джон Дьюи, С.Т. Шацкий, Е.С. Полат.

По мнению Е.С. Полата, обращение к проектной деятельности было обусловлено тем, что она является эффективным средством обучения и воспитания дошкольников. В основе данной технологии является самостоятельная исследовательская, познавательная, игровая, творческая, продуктивная деятельность детей, в процессе которой ребёнок познает себя и окружающий мир, воплощает новые знания в реальные продукты.

Возможность использования метода проектной деятельности в работе с дошкольниками, как отмечает А.П. Сидорова, обеспечивается такими характеристиками возрастного периода, как любознательность, наблюдательность, стремление к самостоятельному поиску ответов на возникающие вопросы, желание быть значимым и полезным, умение находить своё место и видеть свою роль в общей работе. Участие в проекте помогает ребёнку почувствовать свою значимость, ощутить себя полноправным участником событий, способствует усилению позиций «Я сам», «Я умею», «Я сделаю». Преимуществом проектов является формирование представлений о здоровом образе жизни с учётом уровня знаний, умений и сложившихся стойких привычек дошкольников .

Особое место следует уделять работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДОУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, в формировании сознательного отношения к ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители - педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей .