

Администрация г. Улан-Удэ  
МУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 84 «СНЕГУРОЧКА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА Г. УЛАН-УДЭ  
1 корпус: 670047, г. Улан-Удэ, ул. Орловская, 35-а, телефон 8(3012)23-18-58, 8(3012)23-15-81  
2 корпус: 670011 г. Улан-Удэ, МКР 142, здание 5 телефон: 8(3012)37-84-45, 8(3012)37-84-05  
ОГРН 10203000978972, ИНН 0323099702, КПП 032301001 БИК 048142001  
ОКАТО 81401368000 электронный адрес: [det-sad84@mail.ru](mailto:det-sad84@mail.ru)

**Консультация на тему:  
«Формирование основ здорового  
образа жизни у дошкольников»**

Воспитатель: Брылёва И.Ю.

г.Улан-Удэ

2021г.

**Аннотация:** **формирование здорового образа жизни** осуществляется в процессе занятий, режимных моментов, прогулки, в игре, в трудовой деятельности.

«**Забота о здоровье** — это важнейший труд воспитателя. От **жизнерадостности, бодрости детей** зависит их **духовная жизнь**, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» — считал В. А. Сухомлинский. **Жизнь** в 21 веке ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной является проблема **сохранение здоровья**, воспитание привычки к **здоровому образу жизни**. Наши дети — это наше будущее. Наша Родина только тогда будет сильной, процветающей и конкурентоспособной страной, когда будет **здоровым** её подрастающее поколение. Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем **вырастить здорового человека**. Как укрепить и сохранить **здоровье детей**? Каким **образом способствовать формированию** физической культуры ребёнка? Как привить навыки **здорового образа жизни**? Когда это начинать? Как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на **здоровье и счастливую жизнь**? Ответ волнует как педагогов, так и их родителей.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в **формировании** фундамента физического и психического **здоровья**. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей **жизни**. Именно в этот в этот период идёт интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, **формируется характер**, отношение к себе и окружающим. Вот почему, так важно **сформировать привычку к здоровому образу жизни** в дошкольном возрасте. **Формирование потребности в здоровом образе жизни** должно вестись легко и незаметно, ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребёнка.

Для **формирования здорового образа** у дошкольников необходимы специальные упражнения, укрепляющие **здоровье детей**, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах детского садика проводится утренняя гимнастика, цель которой — создавать бодрое, **жизнерадостное настроение у детей**, укреплять **здоровье**, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, **формирует их представления о здоровом образе жизни**».

Большое значение для **формирования** представлений дошкольников о **здоровом образе жизни** оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры младших дошкольников организует воспитатель, а в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети.

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности.

В детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.

Развитие интереса к разным видам спорта осуществляется через спортивную **работу**:

- ✓ утренняя гимнастика;
- ✓ корригирующая гимнастика после сна;
- ✓ спортивные игры;
- ✓ спортивные досуги, праздники;
- ✓ подвижные игры на прогулке.

Укрепление здоровья, закаливание организма проходит через разные виды **оздоровительной работы**:

- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ корригирующая гимнастика (*плоскостопие, осанка*).

**Разнообразные** физкультурные занятия положительно влияют на физическое развитие детей:

- ✓ игровые;
- ✓ сюжетные;
- ✓ прогулка-поход;
- ✓ эстафеты-соревнования.

Реализация **работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ**, осуществляется через занятия, режим, игру, прогулку, индивидуальную **работу**, самостоятельную деятельность.

Используются следующие **методические приёмы**:

- ✓ рассказы и беседы воспитателя;
- ✓ заучивание стихотворений;
- ✓ моделирование различных ситуаций;
- ✓ рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- ✓ сюжетно-ролевые игры;
- ✓ дидактические игры;
- ✓ игры—тренинги;
- ✓ подвижные игры;
- ✓ пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- ✓ самомассаж;
- ✓ физкультминутки.

В **работе с семьей** используются следующие **формы работы**:

Дни открытых дверей: родители могут присутствовать на любом **оздоровительном** и физкультурном занятиях, на утренней гимнастике, ознакомиться с **формами оздоровительной работы в ДОУ**;

Дни **здоровья**, совместные праздники и развлечения. Целью таких мероприятий является пропаганда **здорового образа жизни**. Вовлечение родителей в такие **формы досуга**, когда они вместе с детьми бегают, прыгают, соревнуются, полезно всем, а особенно детям — это создаёт хороший эмоциональный настрой и дарит огромную радость от взаимного общения;

Встречи за круглым столом, родительские **собрания** с привлечением специалистов ДООУ и медицинских **работников**;

Совместные походы и туристические прогулки на природу; Индивидуальные педагогические беседы и консультации, по вопросам **здоровья**;

Практика показывает, что мероприятия по **формированию основ ЗОЖ у детей** дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми. Нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, обширное умывание прохладной водой, активное занятие физкультурой на воздухе — всё это моменты закаливания, которые активно используются в **работе по формированию ЗОЖ**.

Итак, процесс **формирования здорового образа жизни** дошкольников связан **сформированием привычки к чистоте**, соблюдению гигиенических требований, с подвижным **образом жизни**, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на **здоровье человека**. **Формирование здорового образа жизни** осуществляется в процессе занятий, режимных моментов, прогулки, в игре, в трудовой деятельности.

