***Консультация для воспитателей***

***Ст. воспитатель Махнева Т.Б.***

***2021 год***

***Формирование привычки к здоровому образу жизни и безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста***

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Образовательные программы дошкольных учреждений не обеспечивают формирования качеств личности, ***которые помогают ребенку учиться***: в школу приходят дети возможно читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт.

Особо следует отметить ***отсутствие у*** *детей физических качеств****усидчивости, умения напрягаться без ущерба для****здоровья****, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую, то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием***.

Важно помнить, что значимы все формы оздоровительной работы с детьми, а положительные результаты в оздоровлении возможны только при совместной работе семьи и всего коллектива сотрудников дошкольного учреждения.

Современный человек не имеет права считать себя образованным если не освоил культуры здоровья.

***Культура****здоровья определяет****, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу***.

Ставя перед собой задачу по сохранению и укреплению здоровья, необходимо понимать, что здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Наша цель - сформировать у детей представления о здоровье как одной из главных ценностей жизни, важности здорового образа жизни, научить правильному выбору. Когда в любой ситуации делается выбор в сторону только полезного и отказа от всего вредного, привить с малых лет чувство ответственности за него.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних *(природных и социальных)* и внутренних *(наследственность, пол, возраст)* факторов.

Выделяют несколько компонентов здоровья:

***Соматическое****здоровье* — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

***Физическое****здоровье* — уровень роста и развития органов и систем организма.

***Психическое****здоровье* — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Психологическое здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе. От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, оттого образа жизни, который он ведет.

Если на первые 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям —все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.

Важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

**

Здоровый образ жизни включает в себя:

***Рациональный режим.*** Должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды.

***Правильное питание.*** Является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям над рекомендовать придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.

***Рациональная двигательная активность.*** Включает в себя ежедневную зарядку, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными практически в любом дошкольном учреждении. Не должны стать исключением и выходные дни. Рациональная физическая нагрузка учит ребенка чувствовать свое тело и управлять им, движение активирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.

***Закаливание организма.*** Если его проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

***Сохранение стабильного психоэмоционального состояния***. Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника. На комфортную психологическую обстановку в дошкольном возрасте значение имеют два аспекта: отношения в семье и обстановка в дошкольном учреждении. Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды. Что же касается отношений в детском саду, то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена. Сложности общения с конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем планированию решения возникшей проблемы.

***Соблюдение правил личной гигиены***. Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением. Приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.

Одним из условий успешности работы по формированию представления о здоровье как одной из главных ценностей жизни, является грамотная организация *здоровьесберегающего****процесса***.

Выделяют следующие факторы риска, влияющие на здоровье детей:

применение на занятиях с дошкольниками методов и приёмов, не соответствующих их возрастным особенностям;

неправильная организация образовательного процесса (без учёта норм и требований СанПиН);

отсутствие контроля или недостаточное внимание к здоровью детей со стороны родителей.

В своей деятельности воспитатель планирует каждый режимный момент с учётом потребностей дошкольников, способствует развитию детей без излишних нагрузок и стрессовых ситуаций. При правильной организации среда в учреждении благотворно влияет на воспитанников, в ней раскрываются их интересы, формируются и совершенствуются способности. Это те условия, в которых здоровье ребёнка не страдает. А чтобы оно укреплялось и у дошкольников формировались привычки здорового образа жизни, педагог должен использовать специальные технологии.

Здоровьесберегающие технологии — комплекс инструментов и методов по охране и стимулированию здоровья детей. Эти технологии охватывают осуществление образовательного процесса на основе санитарных норм и гигиенических требований,

 Существует стереотип, что здоровьесберегающие технологии используют в своей работе только физкультурные руководители. Это не так. Здоровьесберегающие технологии внедряют воспитатели, музыкальный руководитель, логопед, психолог, медицинская сестра, педагоги дополнительного образования. Задачи здоровьесберегающих технологий можно представить в виде таблицы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тип задач | Первая и вторая младшие группы (1,5–4 года) | Средняя и старшая группы (4–6 лет) | Подготовительная группа (6–7 лет) |
| Образовательные | * Сформировать представления о полезной пище;
* рассказать о работе медсестёр и врачей;
* сформировать представления о том, что такое здоровье;
* пополнять словарный запас.
 | * Сформировать первоначальные представления о работе организма (органов зрения и слуха, головного мозга, мышц, внутренних органов);
* пополнять словарный запас;
* научить сбалансированно питаться и соблюдать питьевой режим.
 | * Научить простым техникам самостоятельного снятия физического и эмоционального напряжения (пальчиковые игры, дыхательные упражнения, самомассаж);
* передать знания о болезнях и способах защиты от них.
 |
| Развивающие | * Развивать координацию движений и двигательные навыки;
* развивать тактильное восприятие и мелкую моторику;
* развивать внимание и умение повторять показываемые действия;
* формировать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки.
 | * Закрепить культурно-гигиенические навыки;
* совершенствовать точность, гибкость, ловкость движений;
* развивать все виды восприятия;
* сформировать умение действовать (выполнять упражнения) по команде.
 | * Повысить двигательную активность;
* осуществлять профилактику умственного перенапряжения;
* развивать аналитические способности и логическое мышление.
 |
| Воспитательные | * Воспитывать аккуратность и опрятность;
* создать положительную мотивацию к правильному питанию, регулярным физическим тренировкам.
 | * Воспитывать чувство коллективизма;
* прививать полезные привычки, желание заниматься спортом.
 | * Научить избегать вредных привычек;
* воспитать осознанное отношение к личной гигиене;
* стимулировать и поощрять желание самостоятельных
 |

По характеру применяемых инструментов и способов воздействия на воспитанников дошкольных учреждений здоровьесберегающие технологии делятся на:

***медико-профилактические*** — укрепление иммунитета, коррекция здоровья, профилактика заболеваний под контролем медицинских работников, включающие в себя: мониторинг здоровья воспитанников (непрерывное наблюдение за состоянием детей), закаливание (организация физиотерапевтических мер, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам: холоду, жаре, сырости, ветру), Фитотерапия (технология профилактики заболеваний и лечения при помощи трав).

***физкультурно-оздоровительные*** — созидание здоровья через различные формы двигательной активности. Как правило это: ***физкультминутки*** (динамические паузы на занятиях с дошкольниками, длительностью 1,5–3 минуты, который возможно проводить под весёлую ритмичную музыку), ***пальчиковая гимнастика*** (упражнения и игры для кистей и пальцев рук, стимулирующие работу головного мозга, повышающие работоспособность организма), ***техники для профилактики плоскостопия и нарушений осанки***, формирующие красивую осанку и предотвращающие плоскостопие через реализацию упражнений в гимнастике пробуждения и утренней зарядке с использованием бодибара (гимнастической палки), в ходьбе по массажным коврикам и дорожкам здоровья, ***дыхательная гимнастика*** (комплекс упражнений для насыщения организма кислородом, тренирующие у дошкольников выносливость, развивающие речевое дыхание, являющиеся способом релаксации), ***самомассаж*** (тактильная гимнастика, для детей в игровой форме, при которой малыши учатся осознанно относиться к своему телу, заботиться о нём, ребята старшего возраста осваивают способы снятия мышечного напряжения. Тактильные упражнения построены на пробуждении множества рецепторов, которые активизируют работу внутренних органов.

Самомассажу дети учатся под музыкальное и стихотворное сопровождение. Большое распространение в последнее время получил массаж ушных раковин и воздействие на биологически активные точки по методике су-джок).

Технологии физкультурно-оздоровительного блока активно используются воспитателями, но важно и в этом направлении соблюдать меру. Эффективными технологии будут, когда их применяют регулярно. Поэтому следует определиться с несколькими методиками, составить план занятий с ними на текущий учебный год и подготовить инвентарь.

***социально-психологические*** направленные на поддержку эмоционального благополучия, укрепление иммунитета через создание позитивного настроения и воздействие на различные органы чувств. К данным технологиям относятся: ***психогимнастика*** (игровые упражнения, направленные на нормализацию различных аспектов психики:снятие агрессии, борьба со страхами, повышение уверенности в себе и т. д.), ***музыкотерапия*** (игровые и танцевальные импровизации, релаксация под инструментальные композиции), ***сказкотерапия*** (коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй), ***песочная терапия*** (рисование и игровые упражнения с сухим, влажным и кинетическим песком. Сенсорные ощущения от контакта кожи с песчаными частицами развивают мозговые центры), ***цветотерапия*** (просматривание разноцветных картинок и слайдов, продуктивное творчество с материалами приятных оттенков (пластилином, тканями, гуашью и акварелью, для малышей — с пальчиковыми красками).

Технологии по укреплению здоровья внедряются в образовательный процесс через различные виды детской активности: предметную, исследовательскую, игровую, творческую. Их формы можно рассмотреть в форме таблицы:

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная группа | Формы образовательной деятельности |
| Первая младшая | **Опытная деятельность**:«Моем куклу Дашу»,«Стираем платочки».**Наблюдения**:за работой в пищеблоке (моют продукты, термообработка),за работой нянечки (делает сухую и влажную уборку в помещении, моет посуду).**Совместная с педагогом двигательная активность**:утренняя гимнастика,подвижные игры. |
| Вторая младшая | **Различные виды гимнастики в игровой форме**:зарядка,пальчиковые игры,закаливание на гимнастике пробуждения.**Познавательные беседы**:«Зачем нужны доктора?»,«Личная гигиена»,«Движение и здоровье».**Изготовление поделок на тему здоровья**:аппликация «Баночка с витаминами/таблетками»,рисование «Овощи и фрукты». |
| Средняя | **Дидактические игры**:«Полезная и вредная еда»,«Найди пару» (по видам спорта),«Что делать, если …» (промочил ноги, на улице жаркое солнце, от просмотра телевизора устали глаза и т. д.).**Сюжетно-ролевые игры**:«Поликлиника»/«Больница»,«Аптечный пункт».**Подвижные игры в различных режимных моментах.****Игры-драматизации**:«У Доктора Айболита»,«Мойдодыр»,«Бегемот, который боялся прививок».**Изготовление поделок**:лепка «Лыжник»,рисование «Олимпийские кольца». |
| Старшая | **Эвристические беседы.** **Дети в разговоре с педагогом ищут ответ на проблемные вопросы**:«Почему мы болеем?»,«Что такое иммунитет?» и др.**Исследования**. Старшие дошкольники узнают о работе внутренних органов, строении тела человека, механизмах действия витаминов и лекарств. Валеологические исследования в ДОУ проводятся через изучение макетов («Скелет», «Тело человека») и просмотр познавательных видеороликов. Вначале формулируется проблемный вопрос, на который дети ищут ответ на занятии.**Проекты.****Продуктивное творчество**:изготовление макетов,рисунки,стенгазеты,плакаты.**Ведение дневника здоровья (самостоятельное).** Дети 5–7 лет способны оценить своё состояние: настроение, самочувствие, рабочий настрой. Сначала воспитанники заполняют дневники при помощи символов: +/-, стрелочка вверх или вниз и т. д. Иногда педагоги используют оценочные наклейки (смайлики). Выпускникам детского сада можно предложить оценивание критериев здоровья по балльной шкале от 1 до 3, где 1 — плохо, 2 — нейтрально, 3 — хорошо. |
| Подготовительная |

Выстраивать образовательный процесс с игровыми ситуациями и элементами — положение классической педагогики, ведь игра является ведущей деятельностью дошкольников.

В ***младших группах*** игры проводятся в подгруппах и индивидуально, так малыши легче осваивают правила. При грамотно организованной игре с самыми маленькими дошкольниками воспитатель исполняет основную роль, дети по очереди — дополнительные.

Воспитатель участвует во всех играх с младшими дошкольниками, начиная со ***средней группы*** — только в новых играх. Включение ребят в игровую ситуацию заслуживает особого внимания. Воспитатель наводящими вопросами погружает детей в игру.

Для игр подготавливаются атрибуты в соответствии с возрастом детей:

***первая и вторая младшая группы***: ролевые шапочки и маски, простые безопасные предметы (мячи, кубики, резиновые игрушки, большие куклы), наборы с мелкими деталями используются под постоянным контролем педагога;

***средняя и старшая группы***: наборы для сюжетно-ролевых игр, элементы костюмов для игр-драматизаций;

***подготовительная группа***: наборы настольных игр, конструктор, самодельные атрибуты из бросового материала. Для воспитанников старше 5 лет организуются игры с элементами соревнования.

Обязательно проводить игры на свежем воздухе для всех групп в рамках закаливания.

Рекомендуется проводить досуги для детей по здоровьесберегающим технологиям. Досуг — это то, чем дети занимаются в свободное время, вне занятий. Помимо самостоятельной деятельности в центрах активности, досуг организуется воспитателем по различным темам. Досуги делятся на: ***литературно-музыкальные*** (дети слушают рассказы о здоровом образе жизни, рассказывают/разучивают стихотворения, исполняют песни, участвуют в музыкальных играх); ***физкультурные*** (проведение подвижных игр, спортивных эстафет и соревнований, знакомство с нетрадиционной гимнастикой); ***творческие*** (постановка сценок о здоровье и врачах, изготовление интересных поделок, знакомство с арт-терапией).

Не маловажную роль в формировании привычки к здоровому образу жизни и безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста играет проведение досугов и развлечений совместно с родителями. Совместная деятельность с родителями всегда способствует гармонизации психического состояния детей.

Примерами совместных досугов могут быть:

Мастер-класс «Обрядовые куклы своими руками»,

творческий вечер «Шьём сенсорный коврик для группы»,

познавательная беседа «Сила целебных трав» с дегустацией в фитобаре,

утренняя зарядка «Здоровье в порядке — спасибо зарядке!»,

мастер-класс «Корригирующие дорожки: как изготовить тренажёр для стоп и как заниматься»,

весёлые старты «Со спортом дружим, живём не тужим!».

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки. Возраст с 4 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

В.А.Сухомлинский писал: ***«Я не боюсь еще и еще повторить: забота о****здоровье****— это важнейший труд воспитателей. От*** *жизнерадостности****, бодрости*** *детей* ***зависит их духовная****жизнь****, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".***

используемые источники:

<https://pedsovet.su/fgos/6530_zdoroviesberegayuscjie_technologii_d_dou>

<https://infourok.ru/anketa-dlya-roditeley-na-temu-zdoroviy-obraz-zhiznidetskiy-sad-2277138.html>

<https://oktyabrskiy.schools.by/pages/formirovanie-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-detej-doshkolnogo-vozrasta>

<https://www.art-talant.org/publikacii/37577-vystuplenie-formirovanie-privychki-k-zdorovomu-obrazu-ghizni-i-bezopasnosti-ghiznedeyatelynosti-u-detey-doshkolynogo-vozrasta?task=download>

<https://skvorikova.edumsko.ru/uploads/9100/9044/section/411360/doklad_na_ped.chas.doc?1591086394382>

