

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому **главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование привычек к здоровому образу жизни.**

Понимание здоровья у детей формируется по мере взросления и осознания себя.

Дети 3-4 лет, осознают, что представляет собой болезнь, однако охарактеризовать понятие «здоровье» не могут.

Дети 4-5 лет представляют здоровье как «не болезнь». Ребенок начинает осознавать угрозу от внешней среды («не бегай по лужам – заболеешь», «не ешь мороженное на улице - простудишься»). Но что такое «быть здоровым» ребенок объяснить еще не может. Здоровье для него – нечто абстрактное.

Дети старшего дошкольного возраста имеют несколько больший опыт, благодаря которому отношение к здоровью и правильному образу жизни у них существенно меняется. Ребенок по-прежнему соотносит здоровье с заболеваниями, однако уже отчетливо определяет угрозу как от окружающей среды, так и от собственных действий («не ешь грязное яблоко», «не бери еду невымытыми руками»). Воспитательная работа в виде проведения беседы на тему здорового образа жизни помогает старшим дошкольникам соотнести понятие «здоровье» с элементарными правилами гигиены.

Основные мероприятия, в которых реализуются задачи по формированию привычки к здоровому образу жизни это - режимные моменты, НОД, досуги, спортивные соревнования, все виды детской деятельности.

Ежедневно проводим утреннюю гимнастику, создаем бодрое настроение детей, укрепляем здоровье, физическую силу. У детей вырабатывается привычка каждый день выполнять по утрам физические упражнения. Надеемся, что со временем эта полезная привычка перейдет в потребность на всю жизнь. В течение дня проводим подвижные игры, физические упражнения, направленные на развитие координации тела, повышения двигательной активности. Проводим гимнастику после сна, ходьбу по «дорожкам здоровья», контрастные перебежки, с обширным умыванием в летний период.

В процессе работы по формированию здорового образа жизни развиваем у детей основные гигиенические навыки: учим правильно, последовательно умываться.

Через **организованную образовательную деятельность «ЗОЖ», «Окружающий мир».**

Включаем такие темы:

- Путешествие в страну «Мое здоровье»
- Что такое микробы?
- Запомните, детки, таблетки - не конфетки!

- Что такое витамины
- Полезная и вредная еда
- Режим дня
- Изучаем свой организм
- Мои защитники: кожа, ногти, волосы
- Чтобы зубы были крепкими
- Чистота рук - залог здоровья
- Наши привычки
- Кто спортом занимается...

Используем беседу с детьми, как средство систематизации и уточнения, представлений, полученных ребенком в процессе его повседневной жизни.

Во время бесед учим ребят осознавать ценность здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, знакомим с элементарными правилами безопасного поведения и опасных для них ситуациях. Рассматриваем демонстрационный материал, плакаты «Дети и дорога», «Один дома», «Основы гигиены» и пр.

Используем дидактические игры «Полезные и вредные продукты», «Овощи и фрукты», «Оденем куклу на прогулку», «Разложи по порядку» (режим дня, алгоритм умывания). Играем в сюжетные игры «Больница», «Семья», «Помоги полечить куклу». где дети обыгрывают жизненные ситуации.

Закрепляются ранее полученные умения, навыки и знания, создается ситуация успеха у каждого ребенка, позитивный настрой и желание действовать также.

Читаем художественную литературу «Маша-растеряша» Л. Воронковой, «Мойдодыр» К. Чуковского, «Девочка чумазная» А. Барто, «Что взяла, клади на место» З. Александровой и др. – способствуют развитию познавательного интереса к человеку, его здоровью. После прочитанного дети делают несложные обобщения. Для привития культурно-гигиенических навыков используем потешки.

Огромную роль в воспитании по ЗОЖ играет **семья**. Поэтому оформляем информационные папки-передвижки для родителей:

- Режим дня
- Одежда детей по сезону
- «Профилактика гриппа»,
- «Воспитание правильной осанки» и т. д

Созданная система позволяет качественно решать задачи по формированию привычки здорового образа жизни у дошкольников.

Таким образом, с младшего возраста формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни. Поэтому формирование привычки к ЗОЖ является той профилактикой, которая необходима каждому человеку. А становление

такой привычки в детстве станет залогом здоровой, счастливой и продолжительной жизни.

Уважаемые коллеги, я предлагаю вам поиграть в **Квест-игру «В поисках формулы здорового образа жизни»**.

Обратите ваше внимание на экран. «Я мудрая Сова Софья, прошу вас помочь мне. Вчера ночью я разгадала формулу здорового образа жизни, и хотела сегодня представить ее вам. Что бы ничего не потерять я положила все в сундук и закрыла его на ключ и пошла спать. А когда я проснулась, со мной произошла беда. Я не могла вспомнить, куда я положила ключ от сундука. Ведь я так много работала и сильно устала, что забыла все. Но рядом с сундуком лежала записка, в которой написано. Что ключ лежит там, где белый лист бумаги откроет волшебство. Вы готовы мне помочь найти ключ?»

Приглашаю выйти ко мне 6 человек, которые отправятся искать ключ.

Задания.

Перед вами лежит белый лист, на котором написана подсказка, где искать ключ. Догадайтесь что нужно сделать для того, чтобы прочитать текст.

(На первом столе лежит лист ватмана, на котором написан текст воском. Нужно закрасить краской лист ватмана, чтобы прочитать текст. (На листе надпись – питание).

На втором столе лежат картинки с изображением продуктов питания как полезных, так и вредных. Нужно собрать только полезные продукты питания и на обратной стороне этих рисунков есть слова, из которых нужно составить предложение, это и будет подсказкой для выполнения следующего задания. (Ищи ключ в спорте)

На третьем столе находятся разрезанные картинки зимних и летних видов спорта, скотч и ножницы, нужно найти все части картинок, собрать, склеить и перевернуть их, чтобы прочитать следующую подсказку. (надпись на картинке – ищи под этим предметом и загадка про стол).

У него спина большая,

За ним – сидим,

И на ней он разрешает

За ним – едим,

И писать, и рисовать,

Он всей семье

И лепить, и вырезать.

Необходим.

Под столом приклеен ключ.

Благодарю вас. Теперь мы можем открыть сундук. Открывается сундук и из него появляется формула здорового образа жизни.

Здоровье держится на трех «китах»:

- ✓ Рациональном питании
- ✓ Физической активности
- ✓ Психологическом комфорте