

Консультация для
воспитателей на тему:
**«Формирование здорового образа
жизни у детей дошкольного
возраста»**

Подготовила воспитатель Тютянова С.Н.

Ярославль

2013 г.

Здоровый образ жизни – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Основные компоненты здорового образа жизни:

- правильное питание
- двигательная активность
- закаливание
- развитие дыхательного аппарата
- стабильное психо-эмоциональное состояние

Начальные знания и навыки здорового образа жизни мы, педагоги, должны заложить в дошкольном возрасте ребенка.

Работа педагогов современного дошкольного образовательного учреждения направлена на сохранение и укрепления здоровья, снижение заболеваемости, на формирование у воспитанников знаний о здоровье и здоровом образе жизни, совершенствование практических навыков здорового образа жизни.

В планировании физкультурно-оздоровительной работы выделяются три блока:

1. Специально организованная деятельность:

- утренняя гимнастика
- физкультурные и физкультурно-познавательные занятия
- гимнастика после сна

В *утренней гимнастике* используем традиционные, ритмические, игровые, сюжетные упражнения.

В *гимнастику после дневного сна* включаются щадящие элементы закаливания (воздушные ванны, умывания), а также и другие оздоровительные процедуры: дыхательная, пальчиковая гимнастика, профилактика и коррекция осанки и плоскостопия, упражнения для глаз, самомассаж.

Физкультурно-познавательные занятия – это оригинальная форма работы, направленная на передачу педагогом ребенку двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, любознательности, формирование представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, самостоятельности, воспитание интереса к активной двигательной деятельности.

Занятие состоит из четырех частей:

1. Рассказ воспитателя или беседа с детьми с обязательным использованием художественного слова: сказка, рассказ или стихотворение по теме.
2. Выполнение образных физических упражнений по карточкам с изображением животных и детей, выполняющих физические упражнения.
3. Подвижная игра.
4. Итог. Дети делятся впечатлениями, высказывают свое мнение о том, что нового узнали на занятии.

На познавательных занятиях дети получают базовые знания по гигиене, по анатомии, о питании, режиме.

Дыхательная гимнастика - важный фактор профилактики и лечения различных заболеваний. На занятии используются цветовые рисунки правильного дыхания, карточки с дыхательными упражнениями.

2. Совместная деятельность взрослого и детей.

Этот блок включает разнообразные активности:

- чтение художественной литературы, стихов, сказок;
- загадывание загадок, разучивание считалок, пословиц;
- рассматривание иллюстраций о спорте;
- подвижные игры.

Игровая деятельность – главная составляющая двигательной активности ребенка. Целенаправленно подобранные игры, эстафеты игровые упражнения, игры с речитативами, имитационные игры развиваются мелкую моторику, координацию движений, улучшают качество звукопрограммирования. Игры с нагрузкой в виде беговых, прыжковых упражнений, способствуют повышению выносливости. А это является профилактикой сердечнососудистых и респираторных заболеваний.

Также отводится место индивидуальной работе с детьми (закрепление основных видов движений), коррекционной работе (профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки), обучение точечному массажу, правильному дыханию.

Большое место занимают индивидуальные и групповые игры с мячами. Это развивает не только координацию, ловкость, точность, но и внимание, уверенность, настойчивость.

3. Свободная самостоятельная деятельность детей.

Этот блок предусматривает формирование самостоятельной двигательной деятельности дошкольников, обеспечивает возможность саморазвития личности. Дети осваивают умение действовать в группе сверстников.

Игровые упражнения со спортивным и нестандартным оборудованием способствуют укреплению организма ребенка, а самое важное – они вызывают у дошкольников интерес и желание заниматься физической культурой.

Физкультурные досуги - это одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Его содержание составляют физические упражнения, которые проводятся в форме веселых мероприятий, забавных развлечений.

Систематическое использование в режиме дня оздоровительных и корригирующих упражнений способствует укреплению организма ребенка, предупреждает отклонения в физическом развитии, развивает самостоятельность, активность, умение заботится о своем здоровье.