Консультация для педагогов

 «Здоровый образ жизни дошкольников в условиях дошкольного учреждения и семьи»

Воспитатель Никитина Е. Г.

Задачи:

1. Заботится о физическом и психическом благополучии детей.

2. Стараться донести до сознания родителей, детей, что правильная двигательная активность является источником крепкого здоровья.

3. Формировать потребность к регулярным занятиям физкультурой.

Поговорим сегодня о здоровье и здоровом образе жизни. Здоровье это главный дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Ребенок лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей. Задача педагогов прежде всего, в том, чтобы научить ребенка с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является физическое развитие воспитанников, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическим упражнениями.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования ЗОЖ. Формировать привычку к ЗОЖ у воспитанников необходимо начинать с развивающей среды. Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую развивающую среду, которая была бы насыщена атрибутами. Это приведет к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие: - оптимальный двигательный режим; - рациональное питание; - закаливание; - личная гигиена; - положительные эмоции. Нужно помнить - правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков. Взаимодействие и семьи должно носить системный характер. Очень важно оказывать необходимую помощь родителям. Система такого взаимодействия складывается из различных форм работы. Для того, чтобы решить проблему оздоровления детей, необходимо установить доверительно-деловые контакты с родителями. Сегодня ФГОС ДО определяет, что родители являются первыми педагогами своих детей. Поэтому родители совместно с педагогами должны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребёнка. Отсюда складываются задачи и общая стратегия по созданию здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении и дома:

1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.

2. Наличие настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.

3. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными.

4. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни. 5. Пропогандировать опыт по воспитанию полезных привычек – как основу становления характера ребенка.

6. Оказывать постоянное внимание к выбору подвижных игр.

7. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур, предусматривающую систематическое проветривание.

8. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к освещению.

9. Соблюдение требований СанПин по организации жизни детей в ДОУ. 10. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом. 11. Осуществлять закаливающие процедуры и в домашних условиях и в условиях образовательного учреждения.

12. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

13. личный пример родителей и педагогов –участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и. т. д.

14. Обогащать знания детей о ЗОЖ таким образом, чтобы основными приоритетами для работы ДОУ являлись сохранение и укрепление здоровья детей и формирование у детей навыков здорового образа жизни, в формировании которых важная роль отводится работе с родителями, взаимодействие с которыми строится в форме сотрудничества

Свою консультацию мне хочется закончить словами В. В. Путина: " Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть здоровыми!