УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ЧКАЛОВСКОГО РАЙОНА

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 16

(МАДОУ детский сад № 16)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

620023 г. Екатеринбург, ул. Рощинская, 25 тел. (343) 289 – 25 - 20

ИНН 6674368867 КПП 667901001

**КОНСУЛЬТАЦИЯ С РОДИТЕЛЯМИ**

***«Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»***

Воспитатель МАДОУ детский сад № 16

Мартюшева И.В.

**Консультация на тему:**

**«Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»**

Цель: Формировать у детей привычки здорового образа жизни, прививать стойкие культурно – гигиенические навыки у дошкольников.

Задачи:

1. Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности. Расширять представление о своем организме, узнавать его. Научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
2. Способствовать в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно – гигиенических навыков.
3. Расширять знания у дошкольного о питании, его значении, о связи здоровья и питания.
4. Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения – мотивов укрепления своего здоровья.

Здоровый образ жизни - один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качество жизни, а дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность.

Гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, они продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Поэтому необходимо формировать основы ЗОЖ у детей дошкольного возраста, которое является одной из самой эмоциональной проблемой дошкольного возраста, т.к. заботясь о здоровье и во всестороннем развитии детей, мы приучаем, прививаем, поддерживаем у них бодрое, жизнерадостное настроение, воспитываем бережное отношение к своему здоровью именно с дошкольного возраста. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми. Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте. Поэтому работа по формированию  у детей навыков личной гигиены должна начинаться в раннем дошкольном возрасте.

Именно поэтому следует воспитывать у ребенка в детском саду и дома:

- привычку к чистоте, аккуратности, опрятности, порядку;

- основы культурно-гигиенических навыков;

- элементов самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности;

- понимание того, как влияют физические упражнения на организм человека, его самочувствие;

- умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда предотвращать их.

Все эти задачи ставят современными программами для дошкольных образовательных учреждений, по которым работают детские сады в нашей стране. Анализ их позволяет выделить главные задачи, встающие перед педагогом при воспитании у дошкольников привычки к ЗОЖ. Дети должны научиться:

- определять свое состояние и ощущения;

- понимать необходимость и роль движений в физическом развитии;

- выполнять гигиенические требования к телу, одежде;

- использовать знания о том, что полезно и что вредно для организма.

Важно отметить, что полноценная готовность ребенка к школьному обучению невозможна без приобретения им навыков ЗОЖ. Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению режима дня, достаточной двигательной активности, ЗОЖ предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья, адекватное поведение в различных ситуациях, понимание того, как нужно жить и сохранить здоровье в окружающей среде, которая полна незаметных опасностей.

**Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении:**

Проведение физических упражнений:

- утренняя гимнастика;

- физкультура;

- подвижные игры;

- гимнастика после сна;

- спортивные игры.

Выполнение режима дня.

Организация рационального питания.

Закаливающие процедуры:

- прогулки на свежем воздухе;

- водные процедуры *(умывание, мытье рук, игры с водой)*;

- босохождение;

- воздушные ванны;

Активный отдых:

- праздники, развлечения;

- дни здоровья;

- малая олимпиада;

- игры-забавы.

Организация развивающей среды:

- физкультурный уголок;

- дидактические, настольные игры, альбомы;

- таблицы, модели на валеологическую тему.

Работа с родителями проводится в разных формах:

- родительские собрания;

- беседы, консультации;

- анкетирование;

- письменные консультации *(«Уголок здоровья»)*.

Нетрадиционные формы оздоровления:

- точечный массаж;

- дыхательная гимнастика;

- пальчиковая гимнастика.

Занятия по валеологии и ОБЖ.

Чтение художественной литературы.

Таким образом, дошкольный возраст - наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычке к чистоте. Дети могут успешно усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть к систематическому выполнению их правильно и быстро. Для выработки: дети учатся закатывать рукава, хорошо намыливать руки мылом, тщательно ополаскивать их, мыть лицо, досуха вытирать личным полотенцем, пользоваться носовым платком. В итоге можно сделать вывод, что данная деятельность принесёт определенные результаты: дети будут знать пользу физических упражнений, свежего воздуха, воды, массажа для своего здоровья.

Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.