

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА–ДЕТСКИЙ САД №154»

города Магнитогорска

**Статья**

**« Формирование здорового образа жизни у дошкольников посредством здоровьесберегающих приёмов»**

Составила воспитатель:

 Палей Ольга Александровна

**12.03.2024**

Здоровье ребенка превыше всего,

Богатство земли не заменит его.

Здоровье не купишь, никто не продаст,

Его берегите, как сердце, как глаз.

(*Ж. Жабаев)*

С каждым годом здоровье детей ухудшается. Особую значимость, в связи с этим, приобретает тема формирования у детей ценностного отношения к здоровому образу жизни. Наиболее перспективной возрастной категорией в воспитании здорового образа жизни являются дошкольники. В детстве происходит усвоение основной информации, выработка жизненных стереотипов, формируются различные представления. Именно дети старшего дошкольного возраста хорошо усваивают знания в процессе занятия или беседы. Мышление у них носит преимущественно наглядно — образный характер. Как отмечают психологи и педагоги, в старшем дошкольном возрасте закладываются основы нравственного, умственного, и физического развития человека, а также формируется здоровье, и складывается стереотип образа жизни.

Обучение детей старшего дошкольного возраста предполагает формирование у них умения делать наблюдения и выводы, развитие логического мышления, работу над мыслительными процессами и операциями в целом. Таким образом, благодаря целенаправленному обучению, ребенку в этом возрасте открываются возможности развития логических форм мышления, овладения общими понятиями знаний из всех областей наук.

Забота о здоровье детей прежде всего ложится на общество. Без влияния взрослого у ребенка не появится стремления вести здоровый образ жизни. Заботе о здоровье нужно учить. Самым сложным является создание условия, при котором ребенок сам захочет заботиться о своем здоровье. Работу по направлению к здоровому образу жизни надо начинать с детьми в семье и в дошкольных образовательных организациях, т. к. именно здесь есть все необходимые условия, которые могут позволить привить привычки основ здорового образа жизни.

Отметим, что формирование у детей ответственности за свое здоровье — важная педагогическая проблема. Формирование у детей умений, навыков и знаний должно входить в доступные и интересные для него виды деятельности. Физкультурные занятия являются такой деятельностью. Они направлены на формирование ценностного отношения у детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни. Дети будут получать удовольствие, наслаждаться от участия в двигательной деятельности, сопереживать в процессе взаимодействия и общения с другими детьми, самоутверждаться. Следует формировать у детей умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье, чтобы был интерес к физической деятельности. Это является основой формирования ценностного отношения у детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

Кроме занятий физкультурой, которые улучшают физические качества, могут формировать двигательные навыки и умения, укреплять здоровье, для формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста можно использовать игровые упражнения и игры, разработанные с учетом психологических и анатомо-физиологических особенностей детей. К этому числу можно отнести игры, которые используются для формирования представлений о здоровье, функций организма, практических действий по организации здоровой жизнедеятельности — специальные игровые задания и эстафеты.

Одной из форм объединяющей в себе все возможные виды двигательной активности является игра-путешествие. Проектируя такую игру педагог должен прежде всего сформулировать для себя цель игры, затем он разрабатывает сюжетную линию и обязательно должен учесть подведения итога в конце игры. Упражнения, которые будут использоваться воспитателем во время игры должны быть предварительно проработаны самим педагогом и нацелены на решение поставленных задач. Позитивное настроение у воспитанников вызывает игровой самомассаж. именно он является основой для процедур закаливания. Систематическое выполнение самомассажа формирует у детей чувство осознанного стремления к ведению здорового образа жизни. Интересным направлением можно считать игропластику. В основу ее методики заложены элементы йоги. Дети могут выполнять упражнения направленные на растяжку различных групп мышц, которые способствуют укреплению мышечной силы и гибкости.

Именно игровая форма проведения данных мероприятий позволяет быстро и доступно дать детям представление об основах здорового образа жизни. Воспитатель в сюжетной линии должен стремительно производить смену выполняемых упражнений, придерживаясь нужного темпа для конкретного упражнения. В дошкольной образовательной организации важное место должно отводиться мероприятиям, направленным на ведение здорового образа жизни: тематическим экскурсиям, беседам, играм, культурно-гигиеническим, закаливающим процедурам, физкультурно-оздоровительным развлечениям и др. Таким образом, формирование у детей старшего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни процесс сложный, на него влияют факторы развития, образовательного и воспитательного процесса, личности педагогов, которые работают с детьми, и состояние семейного воспитания.

 Литература:

Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. — Санкт-Петербург: Питер, 2009. — 400 с.

Микляева Н. В. Дошкольная педагогика. Теория воспитания: учеб. пособие для студ. учрежд. высш. проф. образования / Н. В. Микляева, Ю. В. Микляева. — 3-е изд., стер. — Москва: Академия, 2013. — 208 с.

 Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5–7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений/ И. М. Новикова. — Москва: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. — 221 с.

Турченко В. И. Дошкольная педагогика: учебное пособие / В. И. Турченко. — Москва: Флинта, 2016. — 256 c. Якобсон С. Г. Дошкольник. Психология и педагогика возраста: методическое пособие для воспитателя детского сада / С. Г.