

Здоровый образ жизни детей дошкольного возраста.

Целью формирования представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста является формирование у дошкольников представление о здоровом образе жизни, привить навыки осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Для достижения такой цели необходимо решить следующие задачи:

1. сформировать у детей адекватное представление об окружающих людях (о строении собственного тела);
2. помочь ребенку создать целостное представление о своем теле,
3. научить «слушать» и «слышать» свой организм;
4. осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;
5. формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
6. привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
7. развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;
8. ознакомить с правилами поведения на улице, в быту;
9. научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами;
10. ознакомить детей с травмирующими ситуациями, дать представления о правилах ухода за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения).
11. формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

Работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность. Используются следующие методические приемы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-забавы; подвижные игры; физкультминутки; инновационные технологии: проектная деятельность, бодрящая, пальчиковая и дыхательная гимнастики; самомассаж.

Основы здорового образа жизни у дошкольников определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), эмоционально-положительным отношением к данным элементам и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников протекает на системном, аксиологическом, личностно-деятельностном подходах и содержит следующие взаимосвязанные компоненты: целевой (социальный заказ, цель, задачи); содержательный (когнитивный, эмоционально-оценочный,

мотивационно-поведенческий блоки); операционный (педагогические условия, методика) и результативный (критерии, показатели, уровни и результаты).

Эффективность формирования основ здорового образа жизни у дошкольников обеспечивается следующими педагогическими условиями: организация и насыщение видов деятельности (игры, экспериментирования, познавательной, общения) информацией об основах здорового образа жизни и формирование на этой базе положительного эмоционально-положительного отношения к данному процессу; расширение предметно-пространственной среды для освоения детьми способов ведения основ здорового образа жизни; осуществление сотрудничества дошкольного образовательного учреждения и семьи, основанного на единстве воспитательного воздействия.

Показатели и уровни сформированности основ здорового образа жизни у дошкольников характеризуются степенью осведомленности детей об элементах основ здорового образа жизни, способах ведения основ здорового образа жизни, полнотой, системностью и обобщенностью данной информации, степенью овладения способами ведения основ здорового образа жизни, адекватностью, целенаправленностью, инициативностью и самостоятельностью их использования в поведении и деятельности для достижения результатов.