Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Лесная сказка» общеразвивающего вида»

**Сообщение для воспитателей**

**на тему: «Бережем здоровье с детства»**

**для детей средней группы**

Подготовила: Пономарева Н.А.

Воспитатель МБДОУ «Лесная сказка»

г. Заинск

2020 г

 **«Бережем здоровье с детства»**

Здоровье, здоровый образ жизни - та ценность, которая остается неиссякаемой на протяжении всей жизни человека. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребенку.

Формирование основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста является одной из самых эмоциональных проблем, дошкольного возраста, так как заботясь о здоровье и о всестороннем развитии детей, мы прививаем, поддерживаем у них бодрое, жизнерадостное настроение, воспитываем бережное отношение к своему здоровью именно с дошкольного возраста.

Работу по формированию привычек ЗОЖ необходимо реализовывать в четырёх направлениях: в организации здоровье сберегающего пространства, во взаимодействии с родителями и педагогами, в работе с детьми

В понятие здоровьесберегающего пространства входят:

- улучшенное качество в помещениях детского сада (проводят регулярные односторонние и сквозные проветривания, обрабатывают помещения аппаратом «Кварц»);

- закаливающие процедуры водой и воздухом (воздушные процедуры после сна, световоздушные ванны во время прогулок в теплое время года, умывание прохладной водой, контрастное закаливание кистей рук, полоскание рта после приема пищи, босо хождение по массажным коврикам;

- оформление книжных уголков раскрасками и дидактическими играми по теме.

Взаимодействие с педагогами осуществляется через совместное проведение для детей праздников и досугов, получение необходимых консультаций, организацию музыкального сопровождения и методических рекомендаций. Организацию педсоветов и подбором литературы в методическом кабинете.

Взаимосвязь с родителями осуществляется в их вовлечение в досуговые и оздоровительные мероприятия детского сада - подготовку и проведение праздников, досугов, выставок, спортивных соревнований, театрализованных представлений. Важным условием эффективной образовательной работы с целью повышения знаний родителей о ЗОЖ является организация для них консультаций, практических занятий и наглядной агитации.

Формирование ЗОЖ у детей дошкольного возраста заключается в том, чтобы учить детей заботиться о своем здоровье, воспитывать стремление быть здоровыми. В работе с детьми формируем навыки личной гигиены, учим тщательно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки, знать и называть части тела, прививать привычку полоскать рот питьевой водой после приема пищи. (Для усвоения гигиенических навыков дидактические игры и сюжетно - ролевые игры, такие как «Лекарственные растения», «Кукла Маша принимает гостей», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»), также знакомить с предметами личной гигиены через игры. Игры помогают повышать осведомленность ребенка в вопросах по уходу за собой. («Водичка-водичка», «Расти, коса, до пояса»)

Большое внимание в работе с детьми уделяем формированию навыков самообслуживания. Важно научить детей правильно одеваться и раздеваться. Обращаем внимание детей, что очень важно одеваться в соответствии со временем года, чтобы сохранять свое здоровье. Одежда должна быть свободной, не стеснять движений, обувь должна соответствовать размером ноги. Ведь неудобная спадающая с ноги или слишком тесная обувь может стать причиной травм. Рассматривая одежду, вместе с детьми выясняем, для чего надеваем носки, колготки, шарф, шапку, варежки. Все эти беседы помогают обогатить знания детей, словарь, развивают знание беречь свое тело.

Большую работу по здоровьесбережению  проводим в разных видах в играх, на прогулке, в трудовой деятельности, на занятиях.

Учим называть свое имя, фамилию, сколько лет. Игра: «Что у меня есть?» (тело, органы) - отмечать части своего тела, рассматривание цветных иллюстраций с целью ознакомления с органами.

Рассказывая об устройстве и работе организма, обращаю внимание детей на хрупкость и сложность, а также необходимость бережного отношения к своему телу, уходу за ним.

Проводимые беседы:

1) «Откуда берутся болезни» - цель этой беседы - сформировать представления о здоровье, болезнях, микробах, сообщала элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней, научить заботиться о своем здоровье.

2) «Чтобы кожа была здоровой», следить за ее чистотой, где знакомила со строением кожи, учила бережному обращению с нею, закрепляла правила ухода за кожей.

3) «Для чего нужна зарядка» - приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой.

Изучая тему «Моя семья», учим детей называть имена родителей, кто, где работает.

Беседуя с детьми, обращаем внимание на то, как важно беречь свое здоровье, заботиться о нем, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Учим соблюдать осторожность в обращении с режущими предметами, нельзя принимать никаких лекарств и витаминов без контроля со стороны взрослых, а также брать угощенье и подарки от незнакомых людей. Также необходимо приучать быть осторожными при контакте с незнакомыми и тем более с бездомными животными, обучаю основным правилам безопасного поведения на улицах.

Все игры, задания позволяют формировать у детей правильное отношение к своему здоровью. Считаю, что в формировании здоровья детей особое значение имеет режим дня с его составляющими: пребывания на свежем воздухе, сон, занятия, игровая деятельность, отдых, прием пищи, личная гигиена, занятия физкультурой.

На музыкальных занятиях дети изучают не только танцевальные движения, но и упражнения на развитие своего тела.

Инструктором по физической культуре проводятся физкультурные занятия, на которых решаются оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи. Во время физкультурных занятий дети знакомятся с комплексом упражнений, целью которых является профилактика простудных заболеваний, плоскостопия и нарушений осанки. Педагогом по физкультуре на занятиях активно используется музыкальное сопровождение, игровые и проблемные методы обучения. Широкий спектр физкультурного оборудования способствует развитию интереса к занятиям, укреплению своего здоровья.

Большое значение уделяю организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей используем такой метод, как слушание сказок, колыбельной музыки. После дневного отдыха проводим гимнастику после сна в сочетании с хождением босиком по коврикам.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

ЗОЖ создает у детей мотивацию и стремление быть здоровыми, ценить хорошее настроение, самочувствие, уметь защитить себя своих сверстников от вредных влияний среды и нежелательных контактов.

 

