**ГБДОУ № 17 Московского района**

**Санкт-Петербурга**

**Г. Санкт-Петербург**

**2025г.**

Тема: **« Формирование Здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»**

**Подготовила:**

Сизинцева Ирина Владимировна

Должность: Воспитатель

**1. ВВЕДЕНИЕ**

Человек приходит в этот мир не только для комфортного существования. Его ум, умения, опыт необходимы его детям, обществу.

Достойным существование человека на земле помогает сделать здоровье, духовное и физическое, которое является главным достоянием человека. И делом не только личным, но и общественным.

Здоровье это не только отсутствие физических дефектов у человека или болезней. Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) трактует понятие “здоровье” как “состояние полного социального и духовного благополучия”.

Быть здоровым для ребенка это развивать в гармонии свои физические и духовные силы, обладать выносливостью и уравновешенностью, уметь противостоять действию, как неблагоприятных факторов внешней среды, так и своего внутреннего мира.

Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Вот почему так необходима и образовательная и воспитательная деятельность семьи, детского сада по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

«Забота о **здоровье** — это важнейший труд **воспитателя**. От **жизнерадостности**, бодрости детей зависит их духовная **жизнь**, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский.

Перед педагогами много проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранение **здоровья**, **воспитание привычки к здоровому образу жизни**.

Исходное понятие «здоровье» **приведено** в Уставе Всемирной организации здравоохранения - **здоровье**, это состояние физического, **социального** и психического благополучия, а не только отсутствием болезни и физического дефекта.

«физическое **здоровье**»- это совершенство саморегуляции в **организме**, максимальная адаптация к окружающей среде;

«психическое **здоровье**»- это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности;

«**социальное здоровье**»- это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных условиях микро-, и макросреды (семье, детском саду, **социальной группе**).

**Здоровый образ жизни**(ЗОЖ)- **образ жизни человека**, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление **здоровья**.

Основные элементы ЗОЖ:

• Культура движения (двигательная активность, физические упражнения, закаливание);

• Культура питания (рациональное питание);

• Культура эмоций (отказ от вредных **привычек**, умение управлять своим **здоровьем**).

Наши дети — это наше будущее. Наша Родина только тогда будет сильной, процветающей и конкурентоспособной страной, когда будет **здоровым** её подрастающее поколение. Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить **здорового человека**.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в **формировании** фундамента физического и психического **здоровья**. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей **жизни**. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, **формируется характер**, отношение к себе и окружающим. Вот почему, так важно **сформировать привычку к здоровому образу жизни** в дошкольном возрасте.

Согласно Федеральному государственному **образовательному** стандарту дошкольного **образования** одной из основных задач является задача охраны **жизни** и укрепления психического и физического **здоровья детей**.

**2. Основные цели и задачи по формированию у детей навыков Здорового Образа Жизни.**

**Цель: С**оздание условий для формирования культуры здорового образа жизни детей дошкольного возраста на основе интеграции оздоровительной деятельности в образовательную деятельность на базе Детского сада № 17 Московского района Санкт-Петербургав условиях введения ФГОС ДО.

В соответствии с целью определена идея инновационной работы, которая заключаются в возможности:

- привить ребенку с малых лет правильное осознанное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него;

- формировании у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья;

- формировании позиции созидателя в отношении своего здоровья, здоровья окружающих людей и окружающей среды, позиции признания ценности здоровья.

**Задачи:**

- Создать условия по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольника

- Создать модель педагогического процесса ДОУ по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников.

- Разработать критерии и показатели эффективности функционирования модели педагогического процесса ДОУ по формированию культуры ЗОЖ детей дошкольного возраста на основе интеграции оздоровительной деятельности в образовательную деятельность

- Организовать работу по повышению профессиональной компетенции педагогов в вопросах формирования культуры ЗОЖ детей дошкольного возраста на базе Детского сада.

Если мы с самого раннего возраста научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться на положительные результаты.

**Работа по формированию Здорового Образа Жизни строится** **следующим образом:**

- Самосовершенствование педагогов: перестройка мышления на здоровый образ жизни; пополнение теоретических знаний (анатомия, физиология, психология, теория и методика физического воспитания, гигиена и др.); овладение оздоровительными системами и технологиями в области физической культуры, здоровьесбережения; приобретение и закрепление практических навыков здорового образа жизни (зарядка, водные закаливающие процедуры, регулярные пешие прогулки, выполнение дыхательных упражнений, дозированное и рациональное питание, полезные привычки т.п.).

- Работа с родителями: оформление информационных стендов.

Невозможно представить детский сад без красиво и оригинально **оформленного** родительского уголка. В родительском уголке размещается полезная для родителей и детей **информация** ( расписание занятий, ежедневное меню, режим дня группы, полезные статьи справочные материалы-пособия для родителей). Индивидуальные консультации для родителей, **привлечение** родителей к активному осмыслению проблем **воспитания** детей в семье на основе учета индивидуальных **потребностей,** проведение теоретико-практических семинаров, матер – классов по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, релаксация, дыхательные системы и т.д.); семейных соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья»; семейных традиций по ЗОЖ и других мероприятий.

- Работа с дошкольниками: формирование представлений об организме человека (о строении собственного тела); осознание ценности жизни; формирование потребности в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни; привитие навыков гигиены, первой медицинской помощи; формирование умения предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков; умения сочувствовать, сопереживать и оказывать первую посильную помощь людям, попавшим в опасные жизненные ситуации.

Системная, целенаправленная образовательная совместная деятельность педагогов ДОУ и родителей по воспитанию культуры ЗОЖ дошкольников будет способствовать сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

 Можно выделить следующие **виды здоровьесберегающих технологий** в дошкольном **образовании** :

- Медико-профилактическая.  **Технология**, обеспечивающая сохранение и преумножение **здоровья** ребенка под руководством медицинского персонала ДОУ согласно медицинскому **требованию и норме**, с применением медицинских средств.

- Физкультурно –  **оздоровительная.**  Применение этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому **воспитанию и воспитателями** ДОУ.

**Социально-психологическое** благополучие ребенка . Технологии, обеспечивающие психическое и **социальное здоровье ребенка-дошкольника**. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ;

**- Здоровьесбережения и здоровьеобогащения** педагогов дошкольного **образования. Технологии**, направленные на развитие культуры **здоровья педагогов**, в том числе культуры профессионального **здоровья**, развитие **потребности к здоровому образу жизни**;

**Формирование потребности в здоровом образе жизни** должно вестись легко и незаметно, ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребёнка. Для **формирования здорового образа** у дошкольников необходимы специальные упражнения, укрепляющие **здоровье детей**, система физического **воспитания**.

На сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования **здоровья**, а также технологиям обучения ЗОЖ.

К ним относятся:

Утренняя гимнастика, цель которой — создавать бодрое, **жизнерадостное настроение у детей**, укреплять **здоровье**, развивать сноровку, физическую силу.

Физкультурные занятия. Цель обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности.

Утреннею гимнастику и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождать музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу дошкольника, способствует хорошему настроению детей, **формирует их представления о здоровом образе жизни**».

Стретчинг – это упражнения направленные на растяжку мышц, часто применяется в системе массажа, в лечебной физкультуре.

Динамические паузы – ведутся в период занятий, 2-5 минут, по мере утомляемости детей.

Подвижные и спортивные игры – используются как часть физкультурного занятия, во время прогулки, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Подвижные игры подбираются в соответствии с возрастными особенностями ребенка, местом и временем ее проведения.

Релаксация – цель: способствовать снятию у дошкольников внутреннего мышечного напряжения, **приведению** нервной системы и психики детей в нормальное состояние покоя.

Гимнастика пальчиковая – представляет собой комплекс упражнений, цель которых, направлена на развитие мелкой моторики рук, т. е. совместных действий систем организма человека (мышечной, зрительной, нервной, костной, **формирующих** способность выполнять точные, мелкие движения пальцами и кистями рук.

Гимнастика для глаз – цель: **формировать** у детей дошкольного возраста представления о необходимости заботиться о своем **здоровье**, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления **здоровья**.

Гимнастику для глаз необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.

Гимнастика дыхательная – целью проведения является – укрепление **здоровья дошкольников**.

 Значимость такой гимнастики для общего физического развития детей старшего дошкольного возраста велико: гимнастика для органов дыхания помогает наполниться кислородом каждой клеточке организма дошкольника; упражнения учат детей дошкольного возраста управлять своим дыханием; правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние **здоровья**; дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

Гимнастика корригирующая – разновидность лечебной гимнастики. У дошкольников представляет собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника.

Гимнастика ортопедическая – рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Укрепление мышц свода стопы у детей дошкольного возраста через комплекс специальных упражнений. В проведении ортопедической гимнастики существуют свои особенности. Гимнастика должна проходить в строгой регулярности и последовательности. Дети выполняют упражнения босиком.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

Закаливание детей способствует решению целого **комплекса** оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию **компенсаторных** функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности.

Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания прочнее развиваются **условно рефлекторные связи**. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, в частности, метеорологических, повышается выносливость организма.

**Один из важных компонентов ЗОЖ, является рациональный режим дня.**

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании). Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования.

Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.

Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.

Формирование культурно-гигиенических навыков.

Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

**Правильное питание важный компонент для ЗОЖ, особенно для детей дошкольного возраста .**

В  детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

Обеспечение баланса

Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.

Соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям над рекомендовать придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.

Основные принципы рационального питания

- Обеспечение баланса

- Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.

- Соблюдение режима питания.

Рациональное питание **детей** является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

**Психологический комфорт дошкольника важен для ЗОЖ.**

Необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Касательно психологической обстановки в дошкольном возрасте значение имеют два аспекта: отношения в семье и обстановка в дошкольном учреждении.

Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.

 Что же касается отношений в детском саду, то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена. Сложности общения с конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем планированию решения возникшей проблемы.

Для развития психологически полноценной личности следует использовать все возможные способы: творчество, в котором ребенок получает удовольствие от процесса создания чего-то нового и учится выражать свои чувства и эмоции; общение со сверстниками.

**3. ВЫВОД**

В результате решения теоретических и экспериментальных задач исследования пришли к следующим выводам:  
Здоровый образ жизни включает в себя не только режим труда и отдыха, закаливающие и развивающие мероприятия, физические упражнения, отсутствие вредных привычек, но и отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих людей как к ценности. Сущность ЗОЖ состоит в обеспечении оптимальных условий потребностей человека при сохранении и укреплении его здоровья.  
Педагогические факторы приобщения дошкольников к здоровому образу жизни это соответствие образовательной, досуговой деятельности и двигательной активности детей возрастным психофизиологическим нормам и их осуществление в оптимальных санитарно-гигиенических условиях, с использованием разнообразных игровых средств.  
Важным способом приобщения дошкольников к ЗОЖ является развития физической культуры, которая способствует достижению и сохранению здоровья, устойчивой работоспособности, помогает организации рационального ритма жизнедеятельности, обеспечивает полноценный двигательный режим, формирование и закрепление жизненно важных умений, навыков, привычек личной гигиены, самоорганизации, дисциплины, сознательному противостоянию вредным привычкам.  
Подвижная игра способна интегрировать как качества, необходимые для здорового образа жизни, так и напрямую обеспечивающие успешность образовательной деятельности детей, например, при их подготовке к школьному обучению.  
Экспериментальная работа показывает, что формирования у дошкольников здорового образа жизни обеспечивается рядом педагогических условий: формирования и развития у детей дошкольного возраста устойчивой потребности в занятиях физическими упражнениями; использования многовариантных форм, средств и методов физического развития и укрепления здоровья; составление гибкого графика проведения физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, с учетом психофизического состояния ребенка, времени года, учебной нагрузки и т.д.; использование широкого комплекса упражнений, направленных на развитие всех сторон двигательной активности дошкольника и его физических качеств, с учетом морфофункциональных и психофизических особенностей развития организма; широкое использование игровых средств, посредством подвижных игр; обеспечение ежедневного медико-педагогического контроля и периодической педагогической диагностики приобщенности детей к ЗОЖ и его влияния на качество учебных достижений.

**4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Немов Р.С. Психология: психодиагностика. [Текст]/ Р.С.Немов. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1998.-№3. – 632с.

2. Коджаспирова Г.М. Словарь по педагогике/ Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспитов - М.: МарТ, 2005.- 448с.

3. Здоровый дошкольник: социально оздоровительная технология 21 века/ сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова и др.- М.: Гардарики, 2008.- 164с.

4. Педагогика: Большая современная энциклопедия/ сост. Е.С. Рапацевич. - М.: Современное слово, 2005.- 116с.

5. Леонтьев, А.Н. Психическое развитие ребенка в дошкольном возрасте / А.Н. Леонтьев. - М.: Педагогика, 1979.- 63с

6. Воробьева, М. Воспитание здорового жизни у дошкольников/ М. Воробьева // Дошкольное воспитание. - 1998. - №7.- 7с.

7. Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В. Нежина // Дошкольное воспитание.- 2004.- №4 - 14с.