Воспитание у дошкольников основ здорового образа жизни.

*Воспитатель высшей квалификационной категории МБДОУ № 21 «Золотой ключик» Лушникова Зоя Григорьевна.*

 Говоря о здоровом образе жизни, я хочу напомнить слова П.Брэгга: « Есть только два сорта людей: настоящие – они сами заботятся о себе, и ненастоящие – заботу о себе они взваливают на плечи окружающих и врачей. К какому сорту Вы относите себя?»

 Чтобы быть здоровым на фоне напряженной экологической, социальной обстановки в стране, необходимо овладеть искусством сохранения и укрепления здоровья. Этому искусству необходимо уделять внимание ещё в детском саду.

Воспитаниездорового ребенка – приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики, особенно в современных условиях. Проблема воспитания счастливой личности напрямую связана со здоровьем этой личности. Здоровье населения России находится в опасности. В последние годы негативные процессы стали угрожать существованию нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения.

 Таким образом, можно заключить, что в области охраны здоровья подрастающего поколения наше общество несет наибольшие потери. И хотя во многих нормативных документах законодательно закреплено, что физическое и психическое здоровье человека – непреходящая ценность, в настоящий момент, когда резко ухудшается здоровье населения, среда обитания, когда процессы депопуляции и вырождения выходят из – под контроля, все декларированные права и свободы сводятся к праву большинства населения быть больным и влачить жалкое существование.

 Проблема раннего формирования потребности в здоровом образе жизни актуальна, своевременна и достаточно сложна. Дошкольный возраст благоприятное время для выработки правильных привычек. Как помочь подрастающему ребенку реализовать право на здоровье, на счастливую жизнь? Формирование потребности в здоровом образе жизни, освоение элементарных знаний про свой организм, осмысленного отношения к своему здоровью я решаю путём внедрения творческого проекта – « Будь здоров! »

 Что включает в себя проект:

-повышение двигательной активности детей

-закаливание

-дыхательная гимнастика

-самомассаж

-динамические паузы во время занятий.

 Хочу подробней остановиться на двигательной активности дошкольников. Кто не знает крылатую фразу: «Движение – это жизнь» И. Павлов сказал: «Движение может заменить почти все лекарства, но никакое лекарство не заменит движение» поэтому свой день мы с детьми начинаем с утренней гимнастики на воздухе, после гимнастики пробежка вокруг детского сада, сохраняя правильное дыхание, в конце бега быстрая ходьба с замедлением и выполнение упражнений на дыхание и расслабление конечностей. Не все дети утром готовы к пробежке, для них я предлагаю оздоровительную ходьбу.

 На прогулке предлагаю разнообразные подвижные игры, игры – эстафеты, русские народные игры с бегом на развитие ловкости, выносливости, игры – соревнования, игры с мячами разных размеров, закрепляем основные виды движений, сезонные забавы ( зимние постройки из снега, горки, пещеры в снегу, снеговики).

 В группе в распоряжении детей замечательный спортивный уголок на котором одновременно могут заниматься несколько детей, мячи, скакалки, эспандер, спортивный диск «Грация», кольцеброс, турник, доска для отжимания, в играх используем стулья (тумба-тумба, ракеты). Во время занятий слежу за осанкой детей.

 Особое внимание уделяю закаливанию детей. Ежедневно провожу гимнастику в постели, дети очень любят проводить её самостоятельно, по очереди, подбирая свой комплекс упражнений и сочиняя из упражнений небольшой рассказ. После гимнастики в постели, пробежка в помещении с пониженным температурным режимом, затем босохождение по ребристой доске, затем влажное обтирание плеч, рук, груди и растирание до полного высыхания тела.

 После каждого приёма пищи, дети не забывают полоскать полость рта. На занятиях как динамическую паузу использую самомассаж ( уши, шея, глаза). Использую дыхательную гимнастику в виде весёлых стихов и рассказов, массаж биологически активных точек.

 В результате дети владеют качественными знаниями по формированию у них сознательной установки на здоровый образ жизни; имеют представления о строении собственного тела, назначении органов; знакомы с основами безопасной жизнедеятельности; имеют стойкие культурно-гигиенические навыки.