

Формирование здорового образа жизни и ценности здоровья в МБДОУ №103  
«Родничок»

В.А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Фундамент физического и психического здоровья формируется в дошкольном возрасте. И на этом этапе важно воспитывать у детей осознанную потребность в систематических занятиях физической культуре и спортом, базу знаний и практических навыков здоровьесбережения. Поэтому важное направление деятельности педагогов – это просветительско – воспитательная работа с детьми, направленная на формирование ценности здорового образа жизни.

Мы в нашем ДОО включаем в образовательный процесс: беседы по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек; проводим дни здоровья, конкурсы, праздники и т.п..

Оздоровление детей в нашем ДОО – это целенаправленная, спланированная систематическая работа всего коллектива нашего учреждения с целью сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у детей ответственного отношения к сохранению собственного здоровья и здоровью окружающих на длительный период.

Проводим такие диагностические беседы с детьми в которых ставим такие вопросы:

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
- Как ты думаешь, какого человека можно назвать здоровым?
- Зачем нужно чистить зубы два раза в день?
- Почему нужно мыть руки перед едой?
- Какая еда полезна для человека, а какая нет?
- Что такое вредные привычки? Почему их называют вредными?
- Какие полезные для здоровья привычки ты знаешь? Соблюдаешь ли ты их?

Эти вопросы мы задаем детям всех возрастов. Ответы детей могут быть односложными, тогда как дети старшего дошкольного возраста

самостоятельно, распространенными предложениями, которые включают обобщенные понятия о здоровье.

Наши педагоги ДОО проводят беседы об устройстве организма ребенка, о правилах личной гигиены, о тех болезнях, виновникам которых может стать он сам, и о том, как предупредить эти болезни, т.е. сохранить здоровье. Мало того что дошкольник это все знает, он должен это применять в жизни.



Воспитатели рассказывают ребенку, если он заболел, как нужно себя вести. Он будет стремиться выполнять все предписания врача, когда поймет их смысл и назначение. Важно научить ребенка контролировать свое поведение и после болезни, чтобы удостовериться, что он здоров. Педагоги спрашивают о его ощущениях, объясняют, почему надо избегать резких охлаждений, не прыгать, не бегать: организму после болезни необходимо восстановиться.

Сформировать у детей установку на здоровый образ жизни невозможно без помощи родителей. Поэтому в нашем ДОО запланирована системная работа с семьями воспитанников, организован информационный и методический обмен между воспитателями и родителями, сбор данных о семьях



В каждой группе есть информация для родителей. Систематическое включение в содержание педагогической работы заключаются и элементы фундаментальной способности ребенка к самосознанию и самопознанию, у

детей воспитывается стремление "творить добро ради добра» (Н.К. Рерих).  
Организуем работу особых оздоровительных процедур: контрастные воздушные ванны, хождение босиком и т.д.