

Консультация
«Режим дня – элемент формирования основ
здорового образа жизни старших дошкольников»

Главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются **формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.** Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Режим — абстрактное понятие из взрослой жизни. Еще в начале прошлого века, знаменитые исследователи развития детской психики, такие как Анна Фрейд, Мелани Кляйн, Карен Хорни, в результате многолетних наблюдений, установили, что именно через режимные моменты у ребенка формируется аффективный блок, который будет являться базовым для дальнейшей жизнедеятельности. Именно на основе аффективного блока человека выстраивается структура реагирования на те или иные события в жизни. Говоря другим языком, именно через соблюдение или игнорирование режимных моментов запускаются или тормозятся адаптационные механизмы, что, несомненно, важно для детей дошкольного возраста.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. В результате ритмического повторения всех составляющих элементов режима: питания, сна, игр, занятий, прогулок, у детей образуются прочные динамические стереотипы жизнедеятельности, облегчающие переход от одного ее вида к другому. Под режимом понимается научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение во времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. Встает вопрос, как довести до осознания ребенком, что от соблюдения режима дня зависит состояние его физического, психического, эмоционального здоровья и подготовить дошкольника к осознанному выполнению режима дня.

Выполнение режима дня – средство формирования здорового образа жизни. Повтор режимных моментов, постоянство требований обеспечивают прочность знаний и навыков самообслуживания, способствуют развитию самостоятельности. Для проведения режимных моментов необходимо создание благоприятных условий в помещении групповой комнаты, спальни: организовать сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей), поддерживать температуру воздуха в группе 20-22°С, в спальне 18-20°С. В ходе режимных моментов для укрепления здоровья и стимулирования двигательной активности педагогом используются физические упражнения в ходе утренней гимнастики; подвижные и спортивные игры; артикуляционная, дыхательная, пальчиковая гимнастика; гимнастика после сна; упражнения с массажными мячами; хождение по ребристой доске и массажным коврикам; босохождение; прием воздушных и солнечных ванн в ходе прогулок; водные процедуры и игры с водой.

В процессе работы по **формированию здорового образа жизни** необходимо стараться **закрепить у детей основные гигиенические навыки**, чтобы появилось понимание их значения и важности для здоровья, приучить детей систематически выполнять их

правильно и быстро. Дети учатся закатывать рукава, хорошо намыливать руки мылом, тщательно ополаскивать их, мыть лицо, хорошо вытирать лицо и руки личным полотенцем, пользоваться носовым платком. Не все дети любят мыть руки, но в процессе работы педагога у дошкольников появляется понимание того, что руки моют для того, чтобы они были чистыми, чтобы на них не было микробов, что грязные руки – это нечистоплотно, некрасиво, с такими детьми общаться и дружить не хочется, что мытье рук делает организм крепче, это закаливание – процедура, которая укрепляет здоровье. Многие дети плохо вытирают руки после мытья, оставляя их полувлажными. С такими детьми педагог проводит индивидуальную работу, объясняет, что лучше делать это старательно и тщательно, вытирать каждый пальчик, что это очень полезно, руки не замерзнут и пальчики будут рады массажу.

В работе по формированию навыков здорового образа жизни, культурно-гигиенических навыков, воспитания опрятности и аккуратности большую роль играют **познавательные занятия, дидактические игры, наглядный материал, чтение художественной литературы, фольклор**. Детская книга действует на детей идейностью своего содержания, художественной формой. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие. Путем бесед устанавливается связь рассказа с опытом детей, делаются несложные обобщения. При формировании культурно-гигиенических навыков целесообразно использовать такие приемы, как **показ, объяснение, непосредственная помощь, поощрение, индивидуальная беседа**.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни важно, **чтобы ребенок понял необходимость физических упражнений, физических нагрузок**. Хорошо известно, что умственная работа без регулярных и целесообразных физических нагрузок приводит к снижению работоспособности, переутомлению. Поэтому в процессе непосредственной образовательной деятельности проводятся физкультминутки, способствующие активному отдыху и повышению тонуса. Упражнения для них необходимо обновлять 1-2 раза в месяц. Первые реакции детей на физкультминутки – улыбки и радость от того, что во время серьезной работы вдруг начинается какая-то словесная игра с движениями. Педагог рассказывает детям о том, что физкультминутки помогут им вырасти сильными, что взрослые люди на заводах, фабриках, ученики в школах – все проводят физкультминутки для того, чтобы немного отдохнуть и с новыми силами приступить к работе. Для формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в работу педагога включен **цикл занятий** «Полезно – вредно», «О здоровье и его друзьях», «В королевстве зубной щетки». Решая задачи по формированию здорового образа жизни у детей в ходе работы, необходимо заботиться и о здоровье самих детей, применять в работе **здоровьесберегающие технологии**: гимнастику для глаз, музыкальную терапию и т.д., с целью снятия мышечного и нервного напряжения, психоэмоционального напряжения, а также оздоровительно-профилактического действия.

Проводя работу по формированию здорового образа жизни, необходимо объяснять детям, что здоровье зависит не только от отношения человека к своему здоровью, но и от соблюдения правил безопасности, что **образ жизни должен быть здоровый и безопасный**. Безопасность и здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, умение применить на практике, в реальной жизни, полученные знания и навыки. **Общим итогом** работы является то, что у детей повышается общий уровень знаний по образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» и «Физическое развитие». После того, как дети получают доступную для них информацию о бактериях и микробах, возможность рассмотреть грязную воду под микроскопом, они начинают ответственно подходить к мытью рук, подстриганию ногтей, уходу за кожей, волосами. У

детей появляется понимание того, что такое правильное питание, полезные продукты, осмысленное отношение к окружающему миру с точки зрения влияния на здоровье воздуха, воды, растительности. Дети осознанно относятся к укреплению своего здоровья. **У родителей** появляется понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого. На родительских собраниях, диспутах, в ходе круглых столов, индивидуальной работы, с помощью консультаций, специальной литературы родители учатся оценивать здоровье ребенка. В «Уголке здоровья» для родителей педагог помещает рекомендации и советы о том, как правильно проводить закаливание, о проведении профилактики гриппа, ОРВИ, об организации правильного, сбалансированного питания ребенка и т.д. Это приводит к тому, что родители начинают уделять больше времени и внимания формированию у детей полезных привычек, начинают внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек. Просветительская работа среди родителей через уголок информации, консультации, родительские собрания дает положительные результаты. **Полученные ребенком знания и представления** о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.