

## Формирование интереса к ЗОЖ у детей и родителей

Начать хотелось бы с определения понятия «здоровье». Многие ответят, что здоровье- это отсутствие болезни. Это не так. Здоровье, по определению ВОЗ, это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Факторы, определяющие здоровье:

1. Внутренние (наследственные) - 20 %
2. Внешние (социальные, экономические, экологические, окружающая среда) - 20 %
3. Медицина - 10 %
4. Образ жизни - 50 %

Как видите, здоровье наполовину зависит от образа жизни.

Что же такое ЗОЖ? Это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды. ЗОЖ направлен на сохранение, укрепление и формирование собственного здоровья.

Основные аспекты ЗОЖ дошкольника:

- оптимальный двигательный режим
- рациональное питание
- положительные эмоции
- закаливание

Вырастить здорового ребенка – непростая задача. Дошкольный возраст и есть то благодатное время для раскрытия и запуска способностей: в этот период формирование личности происходит наиболее быстро. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Наша задача объяснить детям, что здоровье-это одна из главных ценностей жизни. Любой ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, а не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

В детском саду воспитатели в доступной форме, привлекая иллюстрированный материал, разнообразные игры, знакомят детей с тем, как устроен человеческий организм. Однако, целью познания ребенком своего тела является не только ознакомление с его устройством и работой, но и забота и уход за ним, чтобы тело было здоровым.

Детям необходимо рассказывать о значении профилактики заболеваний: разных видах закаливания, дыхательной гимнастики, воздушных и солнечных ваннах, витаминотерапии. Малыши не должны выступать лишь в качестве объектов оздоровительных мероприятий. Они должны осознавать, для чего это нужно, и активно участвовать в заботе о своем здоровье. Можно использовать различные виды физической активности: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физкультминутки, гимнастику после сна, подвижные игры в помещении и на воздухе. При этом использовать эмоционально-привлекательные формы их проведения: музыкальное сопровождение, движение в образе (прыгаем, как зайчики; идем, как мишки), обращая внимание детей на получаемое удовольствие от движений.

В рамках обсуждения профилактики болезней воспитатель рассказывает детям о пользе витаминов, их значении, взаимосвязи здоровья и питания, о том, какие продукты наиболее полезны, а какие вредны.

Необходимо формировать у воспитанников навыки личной гигиены. Дети должны научиться мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы. Воспитатель объясняет необходимость бережного отношения к своему телу, уходе за ним. Важно, чтобы правила личной гигиены выступали не как требования взрослых, а как правила самого ребенка, приносящие большую пользу его организму, помогающие сохранить и укрепить здоровье. Можно с помощью лупы или микроскопа показать детям, какое множество бактерий живет на руках, прячется под ногтями. Тогда они никогда не будут забывать мыть руки, стричь ногти.

Воспитатель создает условия для активного накопления представлений о здоровьесберегающем поведении: проведение бесед с привлечением игровых пособий; рассматривание с детьми алгоритма процессов личной гигиены, последовательности режимных моментов; чтение детям потешек и стихотворений о гигиенических процессах, режиме дня («Водичка-водичка», «Кран-откройся», «Знаем-знаем, да-да-да», «Что такое хорошо и что такое плохо» В. Маяковского и т.д.); организация на основе этих произведений несложных игр, которые помогут ребенку научиться умываться, следить за чистотой рук и лица и вместе с тем доставлять малышу удовольствие и радость. Эмоциональность игрового приема помогает ребенку лучше освоить и запомнить образовательное содержание. Можно вовлекать детей в простейшую поисковую деятельность: найди из предложенных картинок или предметов все, что понадобится для умывания; разложи картинки, где ребенок поступает правильно /неправильно; помоги Незнайке разобраться, что мы делаем в детском саду (разложи картинки в правильной последовательности).

Эффективность работы по формированию интереса к ЗОЖ в большой степени зависит от положительного примера взрослого. Воспитателю следует не только учитывать это в собственном поведении, но и уделять значительное внимание работе с родителями. Важно, чтобы они осознали, что нельзя требовать от ребенка выполнения какого-либо правила поведения, если родители сами этого не делают. Несомненно, в семье стараются прививать детям навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья, однако, для формирования привычки к здоровому образу жизни необходима совместная работа педагогов и родителей. С целью достичь взаимопонимания воспитатель проводит беседы и консультации, дает рекомендации, на стендах информации, папках-передвижках освещает вопросы гигиены, питания, закаливания, вопросы, связанные с факторами, укрепляющими или разрушающими здоровье.

В заключение хотелось бы напомнить всем десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание.
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате.
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу.
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью.
7. Гоните прочь уныние и хандру.
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма.
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций.
10. Желайте себе и окружающим только добра!

