**«Формирование привычки к здоровому образу жизни»**

консультация для воспитателей

Значение здоровья в жизни детей и взрослых

"Здоровье дороже богатства" – утверждал французский писатель Этьен Рей, который жил в конце 19 века. Точно также утверждают и многие из нас. О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью...  
А как относитесь к своему здоровью вы, уважаемые коллеги? Продолжите ,пожалуйста, фразу: "Путь к здоровью – это…"(блиц опрос педагогов).

Мы уточнили что путь к здоровью -  это и правильное питание, систематическая двигательная активность, отсутствие стрессовых ситуаций и еще многое другое. Но самое главное то , что зависит прежде всего, от нас самих.

По общепринятым представлениям структура здоровья человека обеспечивается здравоохранением лишь на 10-12 %, наследственности принадлежит 18 %, условиям среды – 20 %, а самый большой вклад – 50-52 % - это образ жизни. Если считать, что здравоохранение наше само по себе больно, а ситуация с окружающей средой у нас по меньшей мере неблагоприятна, то «контрольный пакет акций» - вот эти самые 50-52% в наших руках. О том, как грамотно распорядится этим контрольным пакетом акций в условиях  дошкольного учреждения пойдет речь на нашем педсовете.

В целом в дошкольных учреждениях сложился системный подход к организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Однако любая система не прослужит долго и эффективно, если не будет совершенствоваться и обновляться.

Актуальность проблемы охраны здоровья детей возрастает с каждым годом. Уже в дошкольном возрасте 15-20%детей имеют хронические заболевания, а более 50% дошкольников- те или иные функциональные отклонения в состоянии здоровья; 30-40% детей имеют отклонения в опорно-двигательном аппарате, 20-25% - со стороны носоглотки; невротические отклонения отмечены у 30-40%, у 10-23% дошкольников - аллергические реакции, 10-25% дошкольников имеют отклонения в сердечно-сосудистой системе.

Воздействие неблагоприятных экологических факторов, неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, неправильный образ жизни семьи, недостаточное содержание в пищевом рационе витаминов,

 патология беременности у матерей, злоупотребление алкоголем родителей, приводит к угнетению иммунобиологической реактивности организма и ухудшению состояния психического здоровья у дошкольников.

Социальная обусловленность здоровья ставит перед медицинскими работниками, педагогами дошкольного учреждения и родителями важные задачи:

формирование здорового образа жизни у дошкольников;

разработка инновационных оздоровительных технологий.

Решение этих задач определит уровень индивидуального и общественного здоровья, окажет положительное отношение к физической культуре.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому в нашем ДОУ приоритетным направлением  является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

**Здоровье** — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

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.

 Формирование здоровья ребенка в дошкольном учреждении, уровень его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, чем и как он занимается, т. е. оттого, какими технологиями пользуются педагоги:

 Технологии сохранения  и стимулирования здоровья:

1. Ритмопластика
2. Динамические паузы
3. Подвижные и спортивные игры
4. Релаксация.
5. Пальчиковая гимнастика
6. Гимнастика для глаз
7. Дыхательная гимнастика
8. Бодрящая  гимнастика

Технологии обучения здоровому образу жизни:

1. Утренняя гимнастика
2. Физкультурные занятия
3. Мероприятия  «Школа здоровья».
4. Самомассаж.
5. Активный отдых

  Коррекционные технологии:

1. Артикуляционная гимнастика
2. Технология музыкального воздействия.
3. Сказкотерапия

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к  здоровому образу жизни.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, педагогам, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов

. Выделяется несколько компонентов здоровья:

**1. Соматическое здоровье** — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

**2. Физическое здоровье** — уровень роста и развития органов и систем организма.

**3. Психическое здоровье** — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

4. Психологическое здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Наша задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Мы живем в век научно – технического прогресса, обратной стороной которого является нарушенная экология, гиподинамия, психологическое перенапряжение – все то, что способствует увеличению смертности не только среди взрослых, но и среди детей. Концептуальной основой деятельности каждого ДОУ является обеспечение непрерывного, адекватного развития способностей детей на фоне физического, психического и социального комфорта и создание предпосылок для успешной подготовки детей к школе.

При подготовке к педсовету родителям старших и средних групп была предложена анкета: «Какое место занимает физкультура в вашей семье». Результаты анкетирования:

Микросреда дошкольного учреждения должна отвечать не только санитарно-гигиеническим требованиям. Она должна отвечать требованиям гигиены нервной системы, психологической безопасности, гигиены социальных отношений. Важно, например, не только то, что детей в соответствующее по режиму время укладывают спать, а то, как это делают, каким образом обеспечивают глубокий, здоровый сон. Можно использовать сон  под музыку,.

Кроме того, крайне важно обеспечить детям комфортность при их пробуждении.

Любая проблема может быть решена при определенном ряде условий:

1. Четко спланированная воспитательно-оздоровительная работа (использование здоровьесберегающих технологий, мониторинг профилактической - оздоровительной работы, комплексная оценка уровня здоровья детей, предоставление возможностей для развития личности ребенка и формирования привычки думать и заботиться о своем здоровье).

2. Привлечение семей воспитанников для решения проблемы формирования здорового образа жизни у детей (сотрудничество в вопросах воспитания, обучения и оздоровления, необходимо осознание родителями смысла здорового образа.

Таким образом, "Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость.

Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом.

Деловая игра.

1. Назвать пословицы и поговорки о физическом и психическом здоровье, высказывания философов, поэтов и др. известных людей:

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ПОНЯТИЕ О ЖИЗНИ

-Будет здоровье – будет - все

-Здоровье за деньги не купишь

-В здоровом теле – здоровый дух

-Здоровье – это движение

-Здоровому и врач не надобен

-Здоровому и горе не горе, а беда не в зарок и т. д.

-Самое большое открытые современного человека – это умение омолодить себя физически и духовно. Брегг.

-В детях сейчас все! Жизнь бессмертного характера начнется с детей. П. К. Иванов

-Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного короля. Цицерон

-Здоровье ребенка превыше всего,

Богатство земли не заменит его.

Здоровье не купишь, никто не продаст

Его берегите, как сердце, как глаз. Ж. Жабаев.

2. спрашиваем – отвечаем

1. основной и любимый вид деятельности детей (игра)
2. гимнастический предмет для совершенствования талии (обруч)
3. кружок физического воспитания (секция)
4. один из основных видов движения, который используется при обучении детей в старшем дошкольном возрасте (метание)
5. совместное спортивное развлечение, досуг с родителями (праздник)
6. вид спорта(баскетбол)
7. один из способов пробуждения организма (гимнастика)
8. один из видов профилактики заболеваний(закаливание)
9. то, что предотвращает заболевание(профилактика)

3 Конкурс: “Солнце здорового образа жизни”.

Задание: из предложенных материалов, (большой бумажный круг, овалы, фломастеры) выложить солнце, лучи которого и будут все составляющие здорового образа жизни. Подписать лучи (1-2 слова). Объяснить, как полученную схему ''преподнести'' родителям.