

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида № 16»**

**Воспитание основ здорового образа жизни у
детей дошкольного возраста**

*Подготовил: Шуличенко И. М.
Инструктор по физической культуре
Высшая квалификационная кате*

Каждый период детства создает свои условия для проявления и развития способностей. Наиболее перспективен в этом отношении дошкольный возраст, когда бурно развиваются все виды способностей. Следовательно, дабы вырастить здоровое и развитое физически и умственно поколение, необходимо заниматься этим с самого раннего возраста.

Обычно взрослые оберегают ребенка: встал с постели - помогают одеться - заправить кровать; за ручку - к умывальнику; сел за стол - все нарезано, подготовлено; встал из за стола – убрали посуду; вышел на улицу-ведут за ручку, а чаще-везут; споткнулся - поддерживают; упал - поднимут.

Ну а если наоборот: предоставить малышу возможность самому преодолевать трудности, справляться с физическими нагрузками? Он учится самостоятельно определять меру своих возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками: езде на велосипеде, роликовых коньках, фигурного катания и т. д. Крепнут мышцы пальцев, кистей, плеч, спины и брюшного пресса, ребенок становится гибким, ловким, находчивым-вот вам и профилактика травматизма.

А какие возможности в самой разнообразной деятельности откроются перед этими сильными, умелыми и ловкими руками!

Ребенок становится здоровым и сильным. Уверенным в себе. У него выше жизненный тонус, легко протекают и вообще предотвращаются заболевания, успешнее идут занятия. Важно еще и то, что физическому развитию малышу хочется двигаться все больше и больше, и надо эту двигательную потребность в движении развивать дальше, предоставляя ребенку возможность для выполнения все более сложных гимнастических упражнений.

Дошкольное воспитание играет значительную роль в создании условий для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие не возможно без физического воспитания.

Для полноценного физического и психического развития ребенка в нашем детском саду созданы следующие условия:

- развивающая среда: в группах-физкультурные уголки, а так же в физкультурном зале и на участке детского сада.

- воспитатели и инструктора по физической культуре и плаванию постоянно повышают свое профессиональное мастерство. Но однако этого не достаточно, родители (законные представители) являются первыми педагогами и они «обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте...» (глава 4 статья 44 Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ Вступил в силу: 1 сентября 2013 г.)

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и

физических упражнений. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. Не забывайте и про рациональное питание, которое является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка.

Формирование здорового образа жизни – это побуждение к включению в повседневную жизнь личности различных новых для нее форм поведения, полезных для здоровья; изменение, а то и вовсе отказ от вредных для здоровья привычек; овладение знаниями на основе которых можно грамотно, безопасно и с пользой для здоровья начать вести здоровый образ жизни, постепенно добиваясь, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали привычками .

В своей педагогической деятельности на первое место ставлю принцип «Не навреди». Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий выбираются с учетом их безопасности для здоровья и развития ребенка. - доступности и индивидуализации – Оздоровительная работа в детском саду строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Физические упражнения влияют на развитие ребенка и требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятия физическими упражнениями, у дошкольника вырабатываются ценные для жизни черты и качества (смелость, трудолюбие, решительность и др.)

И в заключении хотелось дать несколько советов:

Совет 1: Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте свое пренебрежение к физическому воспитанию и развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физическому воспитанию, так будет относиться к нему и ваш ребенок.

Совет 2: Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее старание.

Совет 3: Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребенок капризничает и не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

Совет 4: Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить ее и только после этого продолжить занятие.

Совет 5: Не ругайте своего ребенка за временные неудачи. Ребенок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень

болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребенку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.

Совет 6: Важно определить индивидуальные приоритеты ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребенок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребенок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

Совет 7: Не меняйте слишком часто набор физических упражнений ребенка. Если комплекс ребенку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

Совет 8: Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Все должно делаться «взаправду».

Совет 9: Не перегружайте ребенка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребенка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре и воспитанию собственным примером.

Совет 10: Три незыблемых закона должны сопровождать вас в физическом воспитании детей: понимание, любовь и терпение.

Физическом воспитании дошкольников в контексте здорового образа жизни: семья и детский сад – это тот микроклимат, в котором живет ребенок дошкольного возраста. Это та среда, в которой он черпает необходимую информацию и адаптируется к жизни в обществе. Для формирования позиции сотрудничества педагогов с детьми и их родителями необходимо создание единого пространства развития ребенка, которое должны поддерживать и детский сад и семья.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья - это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.