

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 103»

(МБДОУ «Детский сад № 103»)

**Формирование здорового образа жизни дошкольников в условиях
ДОУ и семьи**

Воспитатель:

Ногих Е.П.

Барнаул, 2024

На сегодняшний день в соответствии с **Федеральный государственный образовательный стандарт** направление «Физическое здоровье» включающее образовательные области «Здоровье» и «Физическая культура» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников.

Таким образом, в практике дошкольного образования есть необходимость комплексного подхода к оздоровлению детей и формирования у них привычек, направленных на сохранение и укрепление своего здоровья.

Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей. Задача педагогов прежде всего, в том, чтобы научить ребенка с детства следить за своим здоровьем. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является физическое развитие воспитанников, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическим упражнением.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования ЗОЖ. Формировать привычку у воспитанников необходимо начинать с ежедневной физкультурно-оздоровительной работы, а в течение всего дня в разных режимных моментах:



По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие: - оптимальный двигательный режим; - рациональное питание; - закаливание; - личная гигиена; - положительные эмоции. Нужно помнить - правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков. Взаимодействие с семьей должно носить системный характер. Очень важно оказывать необходимую помощь родителям. Система такого взаимодействия складывается из различных форм работы. Для того, чтобы решить проблему оздоровления детей, необходимо установить доверительно-деловые контакты с родителями. Сегодня ФГОС ДО определяет, что родители являются первыми педагогами своих детей. Поэтому родители совместно с педагогами должны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребёнка. Отсюда складываются задачи, и общая стратегия по созданию здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении и дома.

1. Создание в группе условий для свободной двигательной деятельности детей.
2. Наличие настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.
3. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными.
4. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.
5. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек.
6. Оказывать постоянное внимание к выбору подвижных игр.
7. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур, предусматривающую систематическое проветривание и питьевые режимы.
8. Соблюдение требований СанПин по организации жизни детей в ДОУ.
9. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.
10. Осуществлять закаливающие процедуры и в домашних условиях, и в условиях образовательного учреждения.
11. Личный пример родителей и педагогов – участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и. т. д.

Таким образом, основными приоритетами для работы ДОУ являлись сохранение и укрепление здоровья детей и формирование у них навыков здорового образа жизни, в формировании которых важная роль отводится работе с родителями, взаимодействие с которыми строится в форме сотрудничества.

Здоровье — это счастье! Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Мы желаем Вам быть здоровыми!