

Работа воспитателя по формированию ЗОЖ в ДОУ

**Воспитатель: Соловьёва Т.А.
МБДОУ № 42 “Пингвинёнок” г. Брянск**

В настоящее время в дошкольном образовании особое внимание уделяется формированию культуры здорового образа жизни детей. «Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. Современная дошкольная образовательная организация имеет потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни.

В систему работы с детьми входит активное использование технологий обучения ЗОЖ.

Основные задачи по формированию культуры здорового образа жизни:

1. Воспитание у детей потребности в здоровье.
2. Формирование целостного понимания культуры ЗОЖ.
3. Обучение детей чувствованию и ощущению здорового образа жизни как неотъемлемой части существования.
4. Организация включения в систему работы инновационных здоровьесберегающих технологий.

Основные составляющие ЗОЖ:

- Умеренное и сбалансированное питание.
- Режим дня.
- Двигательная активность.
- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Грамотное экологическое поведение.
- Отказ от вредных привычек.
- Безопасное поведение в социуме, предупреждение травматизма и отравлений.

В своей работе воспитатели ДОУ используют следующие методические приёмы:

- рассказы и беседы воспитателя;
- заучивание стихотворений;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- сюжетно-ролевые игры;
- дидактические игры;
- игры—тренинги;
- подвижные игры;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;

- самомассаж;
- физкультминутки.

Одним из наиболее ярких показателей образа жизни ребенка является режим дня. Правильно составленный режим дня позволяет более организованно и плодотворно использовать свободное время ребенка, является профилактическим средством проявления асоциального поведения и появления вредных привычек.

Особое внимание в работе в данном направлении должно уделяться организации дидактических игр.

Дидактические игры должны проводиться чаще всего перед режимными моментами и после бесед, тем самым закрепляя полученные детьми знания. Все эти игры учат детей контролировать себя и свое поведение, настроение, закреплять культурно-гигиенические навыки, заставляют задуматься о здоровье.

Для формирования культуры здорового образа жизни также необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах детского сада должна проводиться утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу.

Большое значение для формирования культуры здорового образа жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями.

Особое внимание уделяется работе с родителями.

В работе с семьей используются как традиционные, так и нетрадиционные формы работы:

- Индивидуальные педагогические беседы и консультации, по вопросам здоровья;
- Встречи за круглым столом, родительские собрания с привлечением специалистов ДОО и медицинских работников.

Таким образом, культура здорового образа жизни детей дошкольного возраста – это результат организации целенаправленного взаимодействия взрослого и ребенка, результат воспитания в семье и в ДОО. Свое начало культура здорового образа жизни ребенка берет в семье. И это предъявляет самые серьезные требования к культуре здоровья родителей и семьи в целом. Дошкольная образовательная организация как универсальная среда, помогает ребенку обрести элементарную культуру здорового образа жизни, определяя тем самым здоровый путь его развития.