**Консультация для педагогов «Формирование ЗОЖ через интеграцию всех видов деятельности дошкольного учреждения»**

         Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом

 Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

 Целью оздоровительной работы в детском саду  является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

**Дошкольный возраст** – это ответственный период жизни, когда закладываются основы физического, психического и личностного развития.

Именно в этом возрасте важно сформировать у детей навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физической культурой. В соответствии с ФГОС одним из основных направлений всестороннего развития дошкольников является **физическое развитие,** которое включает в себя образовательные области «Физическая культура» и «Здоровье».

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось.

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на здоровье, психофизическом благополучии детей, негативно влияет на двигательное и социальное развитие ребёнка.

Образовательная область – это совокупность дисциплин, курсов, модулей учебного плана основной образовательной программы, обеспечивающих усвоение знаний и умений, формирование компетентностей и социального развития.

В связи с введением новых образовательных стандартов, в своей работе наш коллектив  руководствуется принципами интеграции образовательных областей. Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы ДОУ

Педагогический коллектив нашего сада работает по основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой, и для формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников разработали проект «Здоровый дошкольник»,  «Хочу быть здоровым». Успешное формирование представлений о здоровом образе жизни у дош­кольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно-образовательной работы в дошкольном образователь­ном учреждении и семье, создания условий для осуществления педа­гогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде

ребе­нок-педагог-родитель.

Для совершенствования воспитательно-образовательной работы по формированию представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни нами были определены следующие задачи:

-сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

-воспитание культурно-гигиенических навыков;

-формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

-достичь целостного представления об изучаемом явлении, событии, процессе, которые отражаются в теме, разделе программы, на физкультурных занятиях путем интеграции различных видов.

Организация работы в ДОУ по физическому воспитанию детей в целом соответствует современным требованиям к организации и объему двигательной активности дошкольников. Используются разнообразные организационные формы двигательной деятельности детей: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, спортивные праздники и досуги, участие в летней спартакиаде дошкольников.

Для достижения высокого уровня физического развития детей, охраны и укрепления их здоровья в ДОУ созданы хорошие условия: имеется спортивная площадка, оборудованная снарядами для лазания, переносными наборами для игры в волейбол, баскетбол, оборудованный спортивный зал модулями,  которые помогают детям овладеть целым комплексом упражнений, способствующими укреплению разных групп мышц, развитию физических качеств — силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости,  а также достаточным количеством крупного и мелкого раздаточного спортивного инвентаря для развития основных движений и коррекции осанки;  в каждой группе созданы физкультурные уголки, обеспечивающие реализацию двигательной активности детей в течение дня.

Под особым вниманием в ДОУ находится адаптационный период для вновь поступающих детей: устанавливается щадящий режим, щадящее закаливание, неполный день пребывания в детском саду, возможность пребывания родителей в группе вместе с ребенком.

В ходе физкультурно-оздоровительной работы развиваются физические, психические и нравственные качества детей, воспитывается самостоятельность. Занятия по физической культуре способствуют формированию потребности в двигательной деятельности, совершенствованию техники основных движений, развитию психофизических качеств, закреплению навыков выполнения  обшеразвивающих и спортивных уп­ражнений, развитию интереса к спортивным и подвижным играм.

Согласно принципу интеграции, двигательную деятельность детей младшего дошкольного возраста наш коллектив  осуществляет не только в процессе  НОД по физической культуре (физкультурных занятий), но и при организации всех видов детской деятельности:

 через физкультминутки с речевым сопровождением, подвижно-дидактические игры, игры-вкладыши, игры-шнуровки.

**Игра -** является ведущим видом деятельности.

подвижные игры с элементами развития речи, музыкально-ритмические игры, подвижные игры с дыхательными упражнениями, игры с атрибутами.

игровую дыхательную гимнастику, пальчиковые игры, подвижные игры на прогулке.

**Содержательная область «познание» направлена на достижение целей развития у детей познавательных интересов, интеллектуального развития детей через решение следующих задач:**

1. Сенсорное развитие;
2. Развитие познавательно-исследовательской и продуктивной (конструктивной) деятельности
3. Формирование элементарно математических представлений;
4. Формирование целостной картины мира, расширение кругозора детей

Дошкольный возраст многими психологами характеризуется как несущий в себе большие нереализованные возможности в познании окружающего мира. Раскрыть их помогает непосредственная образовательная деятельность.

Сенсорика  развивает зрение, слух, обоняние, осязание, вкус, сенсомоторные способности. Совершенствует координацию руки и глаза, развивает мелкую моторику рук в разнообразных видах деятельности.

Одним из условий создания психологического здоровья художественно-эстетического направления является изучение характеристики цвета.

Каждый цвет – это энергия, которая распространяется как волны определенной длины, восприятие которых идет от зрения на органы и доходит до тактильных ощущений. Цвет воздействует на нас сразу на нескольких уровнях и в нескольких направлениях: на физическом уровне, на психологическом, гармонизирует и связует воедино.

В продуктивно- исследовательской и конструктивной деятельности педагоги

совершенствуют  умение видеть конструкцию объекта и анализировать ее основные части, их функциональное назначение.

На занятиях ФЭМП  дети сравнить предмет по величине и форме,  определяют, где левая сторона, а где правая.

 целесообразно используем плоские и объемные геометрические фигуры, цифры, карточки с изображением характерных признаков времен года, частей суток.

Например, упражняя детей в прыжках можно формировать и количественные представления:

* Подпрыгнуть на одной (двух) ногах указанное количество раз;
* Подпрыгнуть на два раза меньше, чем дней в неделе;
* Посчитать количество прыжков до кубика;
* Прыгать по 5 раз на правой и левой ноге;

Прыгая из обруча в обруч, назвать, каким по счету находится обруч определенного цвета

Расширяют и уточняют представления детей о предметном мире.

*Интегрированные физкультурные занятия и занятия по экологии* имеют общепринятую структуру. Сочетание физической активности с формированием экологических знаний может быть различным.

Интеграция этих образовательных областей формирует представления о том, что в природе все взаимосвязано.

Еженедельно проводим занятия познавательного цикла, знакомящие детей со строением тела человека и безопасным поведением в быту и на природе. Опыт показывает, в старшем дошкольном возрасте дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные навыки ОБЖ. Эти знания преподносятся в доступной и увлекательной форме.

Педагоги используют различные виды массажа, су-джок терапию, оздоровительные паузы, пальчиковые игры.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливании.

Здоровый ребенок — это не только не болеющий ребенок, это ребенок с развитой моторикой, речью, познавательными процессами. Свободно общающиеся с взрослыми и детьми.

На занятиях по образовательной области « Коммуникация» очень важно использовать дыхательные упражнения, которые увеличивают вентиляцию,  кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, тренируют умение произвольно управлять дыханием, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыханий

Интегрируя физическое воспитание и речевое развитие у детей развиваем фонематический слух. Способствуем развитию мысли, анализа, синтеза, сравнения и обобщения. Все это способствует овладению связной речью, обогащению словарного запаса и развитию сенсорики. Расширение запасов познания, наблюдения и сравнения положительно сказывается на общем интеллектуальном развитии ребенка.

***Основные компоненты здорового образа жизни.***

**1.Рациональный режим. .**  Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

**При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:**

* Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании). Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования.
* Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
* Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.
* Формирование культурно-гигиенических навыков.
* Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
* Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

**2.Правильное питание.**.В  детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

**Основные принципы рационального питания:**

* Обеспечение баланса
* Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.
* Соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям над рекомендовать придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.

**3.Рациональная двигательная активность**.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

**Средства двигательной направленности**

Физические упражнения;

• Физкультминутки;

• Эмоциональные разрядки;

• Гимнастика (оздоровительная после сна) ;

• Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;

• Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

**Основными условиями формирования двигательной культуры являются:**

* Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.
* Развитие воображения при выполнении двигательных действий.
* Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
* Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы. Как правило, в детском саду здоровый образ жизни реализуется в частности регулярными физическими нагрузками. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными практически в любом дошкольном учреждении. Не должны стать исключением и выходные дни.

Кроме активного развития костного скелета и мускулатуры рациональная физическая нагрузка учит дошкольника чувствовать свое тело и управлять им, к тому же движение активирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.

**4.Закаливание организма**

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания, более прочнее развиваются условно рефлекторные связи. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

**5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.** .

             Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Касательно психологической обстановки в дошкольном возрасте значение имеют два аспекта: отношения в семье и обстановка в дошкольном учреждении. Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.

Что же касается отношений в детском саду, то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена. Сложности общения с конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем планированию решения возникшей проблемы.

Для развития психологически полноценной личности следует использовать все возможные способы: творчество, в котором ребенок получает удовольствие от процесса создания чего-то нового и учится выражать свои чувства и эмоции; общение со сверстниками.

**6. Соблюдение правил личной гигиены**

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением.

      Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку, ощущение хорошо и слаженно работающего организма!

     Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Нельзя заставлять свой организм долго ждать, если возникла потребность в уринизации, дефекации и т.д.

     Приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.

     Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

     Обучение организовывать  не только на занятиях, но и в повседневной жизни, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме.

**Условия, необходимые для сохранения здоровья дошкольников**

              Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Реализация данного направления обеспечивается:

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения);

- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;

- созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОУ;

- формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства.

**Задачи работы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников**

**1.**Формировать представления о том, что быть здоровым-хорошо, а болеть-плохо; о некоторых признаках здоровья

2.Воспитывать навыки здорового поведения

3.Любить двигаться

4.Есть побольше овощей и фруктов

5.Мыть руки после каждого загрязнения

6.Быть доброжелательным

7.Больше бывать на свежем воздухе

8.Соблюдать режим.

9.Помочь овладеть устойчивыми навыками поведения

10.Развивать умение рассказывать о своем здоровье, о здоровье близких

11.Вырабатывать навыки правильной осанки

12.Обогащать знания детей о физкультурном движении в целом

13.Развивать художественный интерес.

   Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители.     И наша работа должна быть направлена на то, чтобы доказать что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

      Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитание к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.