

## **Формирование привычки к здоровому образу жизни ребенка дошкольного возраста**

Здоровый образ жизни является основой для гармоничного развития ребенка, причем, чем в более раннем возрасте человеку начинают прививаться здоровые привычки и порядки, тем более эффективным становится воспитание здорового образа жизни.

**Основной целью** работы по формированию привычки к здоровому образу жизни ребенка дошкольного возраста» является: объединение стремлений педагогов, медицинских работников и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни детей и потребности в здоровом образе жизни.

Необходимые предпосылки для реализации настоящей программы — организация в ДОУ и семье целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей и формирование его у детей с 1,5 до 7 лет.

Период дошкольного возраста является по-настоящему уникальным: столь интенсивного развития человек больше не переживает никогда – за 7 лет его формирование достигает невероятных высот, что становится возможным благодаря особому детскому потенциалу развития – психического и физического. В дошкольном возрасте формируются основные жизненные понятия, в том числе понятие здоровья и правильного здорового поведения. Полученные в этом возрасте представления порой бывают необычайно стойкими и ложатся в основу дальнейшего развития человека.

«Взаимодействие детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста» является авторской программой, обеспечивающей преемственность семьи, детского сада, особое внимание в ней уделяется формированию целостного взгляда проводимой работы по формированию здорового образа жизни, и осуществлять ее не только в ДОУ, но и в семье. Созданная система по формированию здорового образа жизни позволяет сформировать функциональную систему «**Здоровье ребенка и фундамент культуры будущего взрослого человека**», в которую входит:

- положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня в семье и ДОУ;
- мотивация к занятиям физическими упражнениями и привлечение родителей и детей к спорту;
- начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, правильной осанки, охране зрения, знания о своем организме, полезности продуктов, умение ориентироваться в пространстве, профилактика плоскостопия, культуры поведения, самостоятельность;
- уровень физической подготовленности, соответствующий нормативам ДОУ.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях — физкультурные досуги и праздники, походы.

### **Задачи:**

- содействовать укреплению здоровья;
- формировать у дошкольника представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;
- обеспечить дошкольника необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;

- обогащать знания о здоровом образе жизни через различные виды деятельности, изменить уклад жизни с пользой для здоровья каждого;
- расширить и разнообразить взаимодействие ДОУ и родителей по формированию здорового образа жизни.

### **Принципы реализации**

**В каждом направлении выделены две части:**

1. **Обучающий компонент** — это первоначальные сведения о здоровом образе жизни
2. **Воспитывающий компонент** — понимание значения ведения здорового образа жизни, оценка своей деятельности в этом направлении и бережное отношение к себе и своему здоровью.

Для реализации мероприятий не требуется дополнительных часов, они входят в раздел «Познавательное развитие» и «Физическое развитие и здоровье», воспитательные мероприятия при совместной деятельности педагогов, родителей и детей.

Мы выбрали несколько направлений в работе по формированию привычки к здоровому образу жизни:

1. Работа с педагогами ДОУ;
2. Работа с воспитанниками;
3. Работа с родителями.

Предусматривается включение данных направлений в уже реализуемую общеобразовательную программу дошкольного образования, и может дополняться различными мероприятиями каждым воспитателем самостоятельно, так как результаты анкетирования, наблюдения, взаимодействия будут анализироваться для каждой возрастной группы отдельно.

### **НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРИВЫЧКИ К ЗОЖ**

Направления работы	Администрация и работники ДОУ	Дети	Родители
Компоненты ЗОЖ			
Рациональный режим дня	Утвердить режим дня для каждой возрастной группы – до 31.08.2018	Строгое соблюдение режима дня – постоянно.	Консультация для родителей «Режим дня – залог бодрости и хорошего настроения ребенка» – сентябрь 2018г.
Организация правильного питания	Организация питания детей в соответствии с утвержденным меню - постоянно.	Пятиразовое питание в соответствии с требованиями СанПиН	Информирование родителей о рационе питания – ежедневно.  Выступление медсестры на общем родительском собрании по организации питания – ноябрь 2018г. Рассмотрение вопроса на заседании Совета ДОУ – январь 2019г. Анкетирование родителей по вопросам, связанным с питанием – апрель 2019г.
Организация занятий по	Реализация плана по ФИЗО, составляющего	Согласно годовому плану и плану НОД:	Информирование и консультирование по

физической культуре	часть годового плана. Медико – педагогический контроль за проведением занятий по ФИЗО – 3 раза в год согласно годовому плану. Приобретение спортивного инвентаря – июнь 2019г.	1. Занятия ФИЗО 2. Часы двигательной активности 3. Утренняя гимнастика 4. Гимнастика пробуждения 5. Спортивные праздники 6. Соревнования 7. Подвижные игры 8. Походы.	вопросам физического развития ребенка, допустимой нагрузки, оптимальных условий проведения занятий физкультурой и спортом – март 2019г. Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья» - март 2017г. Походы – сентябрь 2019г., май 2019г.
Закаливание		Проведение щадящих мероприятий для детей 3-7 лет – ежедневно.	Консультирование родителей - декабрь 2018г.
Гигиенические мероприятия и формирование гигиенических навыков	Контроль за формированием навыков КГН- ежемесячно. Консультирование педагогов по индивидуальным запросам.	Формирование навыков КГН – ежедневно.	Консультирование родителей - постоянно.
Уроки ЗОЖ	Проведение мероприятий согласно плану, составляющего часть годового плана:	Проведение: 1. занятий, бесед, 2. игр, 3. обсуждение ситуаций; 4. реализация образовательных проектов.	Проведение бесед и консультации 5. Я прививки не боюсь 6. Что нужно знать о вредных привычках. 7. Одежда и обувь вашего ребенка. Участие в образовательных проектах. Организация фотовыставки: «Вместе с папой» - апрель 2019г.

## Компоненты здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста

Компоненты здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста практически идентичны таковым для образа жизни любого другого возраста, однако, естественно, существуют определенные нюансы, характерные именно для возраста 2-7 лет.

### Режим (распорядок) дня

Под распорядком мы имеем в виду четкий план деятельности на день, при котором ежедневно совершаются однотипные действия: чистка зубов, прием пищи, посещение детского сада и кружков (секций), свободное время. Формирование правильного распорядка дня поможет в дальнейшем ребенку при поступлении в школу быстрее и эффективнее адаптироваться к учебе, такой школьник больше успевает, как следствие – учебный материал усваивается лучше, успехи в школе повышают самооценку, формируется позитивный настрой на учебу, да и на жизнь в целом.

Особую важность распорядок имеет в отношении питания: доказано, что прием пищи в одно и то же время способствует отделению достаточного количества пищеварительных соков, а значит пища будет усваиваться лучше и не возникнет проблем с пищеварением.

## Рациональный режим дня

Режим дня подразумевает особое распределение времени и чередование различных видов деятельности в течение дня. Соблюдение режима дает возможность наладить функционирование всех органов и систем, облегчить процесс обучения, сделать процессы работы и восстановления организма наиболее эффективными. Именно поэтому режим дня становится основой формирования здоровья с самых первых дней жизни.

На чем должны строиться режимные мероприятия детей дошкольного возраста?

1. На полноценном удовлетворении потребностей организма ребенка (сон, питание, движение, общение и т.п.).
2. На рациональном уходе, в том числе обеспечении чистоты.
3. На вовлечении ребенка в трудовые процессы.
4. На формировании общепринятых гигиенических навыков.
5. На эмоциональном благополучии и общении.
6. На учете индивидуальных особенностей ребенка.

## Индивидуальный подход

К сожалению, индивидуальный подход при планировании любого компонента здорового образа жизни в детском саду практически невозможен: воспитание в группе строится преимущественно на соответствии общим правилам и принципам. Поэтому в дошкольном возрасте индивидуальный подход в построении образа жизни осуществляется преимущественно родителями: в выходные дни и вечером после посещения детского сада. В связи с этим родителям в формировании режима следует придерживаться двух главных принципов: стабильности и гибкости. Стабильность подразумевает постоянство, гибкость – возможность быстрого перестроения режима под меняющиеся потребности интенсивно растущего организма.

## Нормальная продолжительность сна

Дошкольник обязательно должен выспаться – это одно из важнейших правил здоровья и успешного воспитания и обучения. Нормальная продолжительность ночного сна для дошкольника 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов.

## Питание

В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям рекомендуют придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении. Конечно, вполне допустимо отклонение от режима питания, обоснованное, например, выездом на природу, однако и в этом случае прием пищи лучше максимально приближать к привычному времени.

## требования к питанию дошкольника

1. Питание должно соответствовать возрасту.
2. Питание должно обеспечивать энергозатраты организма с учетом динамики роста.
3. Питание должно быть сбалансированным, то есть содержать оптимальные пропорции белков, жиров и углеводов, а также включать необходимое количество витаминов и минеральных веществ.
4. Питание должно иметь достаточную кратность – не менее 4-5 раз в сутки.
5. Питание должно учитывать существующие проблемы со здоровьем.

Энергетическая ценность питания определяется калорийностью. Средние цифры нормальной калорийности суточного рациона ребенка 1,5-3 лет находятся в пределах 1404-1716 кКал, для дошкольника 3 - 7 лет 1767-2010 кКал. Рекомендуемые пропорции белков, жиров и углеводов выражаются как 1:1:4, причем углеводы, которые являются основой рациона дошкольника (они выражены в представленной пропорции в виде цифры 4), должны быть преимущественно сложными, а вот доля простых рафинированных углеводов (сахара) должна быть минимальной. Из сложных углеводов в рационе дошкольника используют крупы (гречу, рис, пшено, овсянку и т.п.), макароны, овощи, выпечку. Жиры в обязательном порядке должны включать растительное и сливочное масло. Белки в рационе дошкольника должны быть полноценными и содержать существенную долю белков животного происхождения.

Так ли необходимо в каждом случае подсчитывать калорийность блюд для дошкольника?

В реальности в большинстве случаев этого не требуется. Ребенок, у которого нет проблем с весом, должен есть столько, чтобы наесться – вот самое простое правило. Соотношение белков, жиров и углеводов тоже, как правило, не требует тщательного просчета: просто стройте рацион ребенка на полезных углеводах с включением необходимых жиров и белков.

Приправы при приготовлении пищи для детей дошкольного возраста желательно не использовать. Не стоит употреблять много соленого – оптимальным будет вариант, когда семья с раннего возраста приучает ребенка к ограничению соли.

Не забывайте, что ребенок должен получать молочные продукты, мясо, яйца. Для благополучного функционирования пищеварительной системы обязательно используйте овощи и выпечку грубого помола. Включайте в ежедневного питания дошкольника свежие овощи и фрукты, богатые витаминами, однако помните, что хотя бы раз в год, желательно весной, дошкольникам рекомендуется прохождение курса комплексных витаминных препаратов.

Если ваш ребенок склонен к полноте, то постарайтесь ограничить поступление жиров (за счет сокращения тугоплавких животных жиров) и рафинированных углеводов. Побольше давайте малышу овощей (кроме картофеля), в том числе в сыром виде. А вот если проблема с весом выходит за рамки нормы, то здесь стоит обратиться к врачу диетологу и составить лечебный рацион питания.

Питание должно учитывать и любую другую значимую патологию. Сколько бы много ни было витамина С в апельсине, ни один родитель не даст своему ребенку-аллергику этот фрукт, а найдет рациональную замену. То же касается и других заболеваний – внутричерепной гипертензии, болезней почек и т.д. Вопрос питания в данном случае решается совместно с лечащим врачом.

Немного коснемся вредных продуктов. Наш совет: не будьте чересчур категоричными, иначе вы рискуете лишиться ребенка простых радостей. Если вы идете с ребенком на День рождения, то, пожалуй, стоит позволить ему кусочек торта (если нет абсолютных противопоказаний – например аллергически реакций). В противном случае вы можете получить невротизированного и депрессивного человека.

Постарайтесь минимизировать употребление чипсов, продуктов фаст-фуда и пищи с разнообразными красителями, ароматизаторами и консервантами.

И последний совет относительно питания. Не стоит насильно «впихивать» в своего дошкольника продукты, которые считаются крайне полезными – при резко негативном к ним отношении они могут просто не усвоиться или даже вызвать рвоту, что только закрепит нелюбовь к данному вкусу. Старайтесь найти то, что понравится ребенку: не ест мясо – предлагайте рыбу, не пьет кефир – давайте йогурт, не ест творог – испеките творожное печенье. Фантазируйте, ищите рецепты и даже самый привереда сможет питаться правильно и без больших временных и материальных затрат со стороны родителей.

## Физическая нагрузка

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. Недопустимо оставлять ребенка весь день дома перед телевизором – это чревато не только проблемами со здоровьем, но и развитием патологического стереотипа, при котором у дошкольника формируется представление об отдыхе именно как о пассивном «лежании» и «ничего неделании». Старайтесь организовывать выезды на природу, посещать вместе спортзалы и стадионы, а в возрасте 5-6 лет вполне можно начинать заниматься некоторыми видами спорта в секциях.

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

## Закаливание

Польза закаливающих процедур заключается в повышении сопротивляемости организма ребенка к различным инфекционным заболеваниям. Кроме того, замечено, что закаливание способствует повышению работоспособности и развитию целого комплекса компенсаторных реакций.

В детском саду проводятся щадящие закаливающие мероприятия, что связано отчасти с особенностями нашего региона: полоскание ротовой полости после приема пищи прохладной водой, босохождение по ребристой дорожке после сна, обливание рук до локтя.

Несмотря на то, что в будние дни ребенок посещает детский сад, родители при желании могут проводить эффективные закаливающие процедуры. Например, ежедневные обливания прохладной водой могут проводиться утром или вечером. В последнем случае стоит учитывать тонизирующий эффект воздействия холода - в ряде случаев после обливания у ребенка может наблюдаться нарушение засыпания. Впрочем, здоровые дети при достаточной дневной нагрузке легко засыпают при любых обстоятельствах.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок самостоятельно шел на каждую процедуру закаливания, старайтесь не заставлять его – объясняйте, убеждайте, действуйте собственным примером. Только так вы сможете достичь формирования у него правильного отношения к закаливанию.

Все методы закаливания направлены на укрепление иммунных сил и повышение адаптационных возможностей организма. В выборе методов закаливания ориентируйтесь на одобренные, проверенные варианты. Вы можете обливаться холодной водой, обтираться холодным полотенцем, принимать контрастный душ – любой способ при условии регулярного использования и разумного применения будет хорош и оправдает себя.

PS: Под разумным применением мы понимаем основные правила закаливания – постепенность, регулярность, использование только при отсутствии острого заболевания.

## Гигиенические мероприятия и навыки

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением. Однако, несмотря на все воспитательные мероприятия, стоит учитывать, что ребенок дошкольного возраста в большинстве случаев нуждается в контроле. Напоминайте ребенку о необходимости мыть руки, контролируйте его умывание, поощряйте его самостоятельность в этих вопросах.

Основные гигиенические правила для ребенка дошкольного возраста:

1. умывание и чистка зубов утром и вечером;
2. мытье рук после прогулки и перед каждым приемом пищи;
3. мытье ног и тазовой области (половых органов и заднего прохода) перед сном;
4. смена нижнего белья один раз в 1-2 дня;
5. мытье всего тела и волос один раз в 5-7 дней;
6. замена постельного белья раз в 1,5 - 2 недели;
7. регулярная замена индивидуальных полотенец;
8. использование туалетной бумаги.

Мы перечислили только те моменты, которые касаются чистоты, однако в понятие гигиена входит также соблюдение гигиены зрения (освещение, правильная посадка при чтении и рисовании, ограничение просмотра телевизора), гигиена слуха (сводится преимущественно к ограничению громкости передач и музыки), требования к одежде и обуви (соответствие размера, натуральность тканей, свободный покрой) и некоторые другие показатели.

## **Благополучная психологическая обстановка**

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 доверить 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. Конфликтные ситуации с воспитателем чаще всего тоже могут быть решены - пусть порой и путем обращения к заведующему дошкольного учреждения.

Родителям следует помнить, что детский сад может стать источником серьезных детских переживаний, ведущих к невротизации и психопатизации, поэтому ни в коем случае их нельзя игнорировать – проблемы нужно решать. Кстати, конфликтная ситуация в детском саду может сыграть свою положительную роль в воспитании: ребенок, видя заинтересованность родителя в его проблемах и грамотное поведение во время конфликта, получает образец решения проблем, учится находить выход из сложных ситуаций. Поэтому приложите все усилия, чтобы решение конфликта было максимально рациональным и проходило без криков и угроз.

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; самостоятельная деятельность и помощь по дому; тренировка выносливости и навыков самоограничения.

Любите своих детей, уважайте их мнение, больше общайтесь с ними – и вы с радостью увидите, как ваш ребенок растет и развивается в полноценную здоровую личность.

## **Отказ от вредных привычек**

Вся обстановка вокруг дошкольника должна строиться таким образом, чтобы ему было совершенно очевидно, что полезно, а что нет. Что мы имеем в виду под вредными привычками?

1. Привычка сосать пальцы и грызть ногти.
2. Прием пищи за чтением книги.
3. Чтение лежа.
4. Курение.
5. Прием алкоголя.
6. Наркотики.

## **Компьютер и телевизор: за и против**

Широкие возможности, предоставляемые сетью интернет и обучающими компьютерными программами, способствуют развитию современного дошкольника, однако не стоит забывать об отрицательной стороне занятий на ПК. Проблема в том,

что большинство современных дошкольников из всех доступных развлечений предпочитают именно компьютер – игры и общение в социальных сетях, которые при отсутствии родительского контроля способны поглотить практически все свободное время ребенка. В связи с этим педагоги и врачи настоятельно рекомендуют родителям правильно организовывать свободное время дошкольника, отдавая предпочтение отдыху активному, подвижному, преимущественно на свежем воздухе. Рекомендуется проводить перед экраном компьютера и телевизора не более 20-30 минут в день.

Родителям любителей онлайн-общения мы бы посоветовали обратить внимание на возможные проблемы с социализацией у ребенка в ущерб реальному общению с реальными друзьями.

## **Ребенок не ходит в детский сад: построение здорового образа жизни**

При воспитании дома формирование здорового образа жизни ребенка идет несколько иным путем, хотя, несомненно, все компоненты остаются прежними. К негативным сторонам непосещения детского сада можно отнести сложности в соблюдении режима дня, ограниченность общения и, как следствие, затруднение формирования социализации; ограниченные возможности занятий (отсутствие профессиональных педагогов, оборудованного спортивного зала, коллектива для подвижных игр и т.п.). Однако в условиях домашнего воспитания родители получают ценную возможность строить здоровый образ жизни, основываясь на индивидуальном подходе: только дома вы сможете составить индивидуальное меню, выбрать способ закаливания и тип физических упражнений, корректировать режим, подстраиваясь под потребности и желания вашего ребенка.

**Не важно, посещает или нет ваш ребенок детское дошкольное учреждение – важно, чтобы вы были внимательны и понимали важность здорового образа жизни для формирования здорового организма и полноценной личности вашего ребенка.**