

Консультация для родителей

«ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Сегодня проблема формирования здорового образа жизни в нашей стране приобрела особую значимость, что обусловлено резким ухудшением состояния здоровья как взрослого населения, так и подрастающего поколения.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Здоровый образ жизни – активная деятельность людей, направленная в первую очередь на сохранение и улучшение здоровья.

Каждого родителя волнует множество вопросов, среди которых на первое место выходят следующие:

- «Как укрепить и сохранить здоровье наших детей?»
- «Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка?»
- «Как привить навыки здорового образа жизни?»
- «Когда это надо начинать?» и т.д.

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для развития психической и физической сферы ребенка. Именно в этом возрасте происходит формирование основ здорового образа жизни. В младшем дошкольном возрасте идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Выделим основные принципы здорового образа жизни.

1. Творцом здорового образа жизни является человек как существо деятельное в биологическом и социальном отношении (индивидуально и общественно полезная духовная или физическая деятельность).

2. Отказ от вредных привычек (злоупотребления алкоголем, курения, наркотиков и токсических веществ).

3. Соблюдение принципов рационального питания, сбалансированного качественно (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы) и количественно (энергетическая ценность потребляемых продуктов и расход энергии в процессе жизнедеятельности).

4. Рациональная двигательная активность.

5. Соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека и т.д.

Какие **начальные представления о здоровом образе жизни у детей младшего дошкольного возраста** рекомендуется формировать?

1. Формировать представления о себе как отдельном человеке; рассказать о строении своего тела, способах заботы о себе и окружающем мире.

2. Знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения).

3. Формировать у детей потребности в соблюдении режима дня, навыков самообслуживания; предупреждение переутомления детей; организация правильного питания.

4. Рассказать о правилах поведения на улицах города: переходить улицу на зеленый свет светофора только за руку с взрослым, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперед.

5. Рассказать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснить правило «нельзя».

6. Рассказать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

Приведем примеры **проблемных ситуаций**, предлагаемых воспитателями, **для ознакомления младших дошкольников с влиянием вредных привычек на организм человека**. Родители также могут использовать подобные ситуации ребенку дома.

Можно предложить детям решить проблемную ситуацию «Привычки разные бывают»: детям предлагается понятие «привычка», педагог спрашивает о том, какие они бывают, что они знают о вредных привычках. Далее, перед детьми стоит задача: каждой группе раздаются картинки с изображением плохих и хороших привычек, задача детей состоит в том, чтобы разделить их на две группы и объяснить свой выбор.

Также рекомендует применять проблемную ситуацию «Плохие привычки», где детям предлагается рассмотреть иллюстрации, рассказать, что на них изображено: «Мальчик сидит за компьютером», «Девочка не хочет помогать по дому» и др., а затем придумать ситуацию, изображенную на картинке, и решить ее. Например, «Что делать, если мальчик долго сидит за компьютером? Это вредная привычка, которая плохо влияет на глаза, на спину и т.д. Пусть мальчик поиграет во дворе в мяч, поможет маме по дому и др.

Чтобы **научить детей, как одеваться в определенное время года и погоду**, следует предложить ситуацию: В дождливую погоду дети идут в детский сад. Какую обувь выбрать, чтобы прийти в детский сад, не промочив ноги. После того, как дети ответили на вопрос, взрослый предлагает с помощью картинок, а родители могут с помощью имеющейся у ребенка обуви, помочь распределить ее по временам года. И объяснить, почему так распределил ее.

Чтобы **закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться здоровыми можно** предложить такую ситуацию: У тебя появились первые симптомы насморка. Как ты можешь себе помочь?

Ребенок рассказывает, что будет делать. А затем можно предложить продемонстрировать действия на кукле.

Для того чтобы **познакомить детей с элементарными приемами оказания первой медицинской помощи**, рекомендуется ситуация: Твоя сестра каталась на велосипеде и нечаянно упала. Появилась ссадина. Чем ты можешь ей помочь? Сначала ребенок рассказывает, что будет делать, а затем можно предложить продемонстрировать действия на кукле.

Детям всегда интересно поиграть со взрослыми, особенно в **подвижные игры**. Поэтому взрослым нужно хоть иногда уделять этому внимание. Можно поиграть в те игры, в которые играли родители, бабушки и дедушки в детстве, а можно поиграть в игры, которые предлагает ребенок, например, они выучили сегодня новую игру в детском саду.

Например, **подвижная игра «Хоровод»**. Дети за взрослым проговаривают слова. Взявшись за руки, ходят по кругу.

Вокруг розовых кустов, среди травок и цветов

Кружим, кружим хоровод, ох, весёлый мы народ!

До того мы закружились, что на землю повалились.

Бух!

При произнесении последней фразы выполняют приседания.

Подвижная игра «Воробушки и автомобиль». Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнёздышки». Взрослый изображает «автомобиль». После слов взрослого: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу взрослого: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнёздышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнёзда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

Подвижная игра «Раз, два, три – беги!». Дети стоят возле взрослого и слушают, что он скажет. Если взрослый говорит: «Раз, два, три, к дереву беги», дети бегут к дереву и ждут его. Если взрослый скажет: «Раз, два, три, к песочнице беги», дети бегут к песочнице и ждут его.

К какому результату приведет целенаправленная, систематическая и комплексная работа по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни у детей младшего дошкольного возраста?

1. Сформированные навыки здорового образа жизни.
2. Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
3. Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.
4. Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Таким образом, работа по формированию начальных представлений младших дошкольников о здоровом образе жизни эффективна, если начинать ее как можно раньше, проводить не только в детском саду, но и дома.