

## Формирование у дошкольников представления о здоровом образе

### жизни и основах безопасности жизнедеятельности. Советы родителям

Актуальность проблемы стремительных ухудшений здоровья детей определила выбор предмета для формирования основ здорового образа жизни дошкольников. В наше время мы понимаем, что здоровый образ жизни – это активное времяпровождение, помогающее сохранить и улучшить здоровье. Очень важно придавать значение формированию физической культуры как часть культуры человека.

**Цель этого эссе** – выявить компоненты для успешного обучения основам здорового образа жизни у детей и их родителей.

Сейчас в учебном процессе очень много внимания уделяется именно поддержке здоровья детей в образовании, обучение внимательно относиться к своему здоровью.

Воспитание детей дошкольного возраста, заботящихся о своем здоровье, - непростая задача. Как продвигать здоровую культуру для детей и когда начинать эту работу? Такие цели есть в Государственном стандарте дошкольного образования. Он гласит:

«Здоровьесберегающая компетентность помогает думать об физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизни. Нам нужна ежедневная работа в различных формах обучения и развития образования. Этот возраст наиболее благоприятен для развития правильного отношения к своему здоровью».

Закладывание основ здорового образа жизни (ЗОЖ) с раннего возраста – главная задача последних лет не только в семье, но и в образовательных учреждениях страны, и эти проблемы также решаются на уровне государства. Необходимо формировать отношение к здоровью как главной ценности жизни, ценить здоровье, обеспечивать полноценное образование, гармоничное воспитание и развитие дошкольников.

**Цель работы** по обучению дошкольников здоровому образу жизни и основам безопасности жизнедеятельности:

- передача здоровой направленности всей организации жизнедеятельности детского сада.
- формирование осознанного подхода к здоровью как ориентиру и мотивации здорового образа жизни.
- получение знаний о здоровье, приобретение навыков и умений, которые поддерживают и улучшают здоровье.
- обучение базовым знаниям о человеческом теле и бережное отношение к здоровью у детей.
- обучение дошкольников правилам личной безопасности;
- развитие потребности соблюдать правила безопасности в движении, дома или в других экстремальных ситуациях.

**Советы родителям.** Успеху профилактических и оздоровительных мероприятий в детском саду способствовало неформальное взаимодействие взрослых и детей (ребенок может быть и учеником, и учителем). Совместный поиск возможностей для улучшения здоровья помогает лучше понимать друг друга и учиться друг у друга. Потому что взрослые из-за загруженности иногда забывают о простейших способах совершенствования своего тела. Сами дети не замечают, что они «изобретают», «изобретают» движения, предпринимая действия, которые помогают совершенствовать свое здоровье без особых усилий улучшить, помочь организму развиваться и быть здоровыми.

Так, одной из задач учителей было понаблюдать за детьми в свободной и организованной деятельности и в дальнейшем закрепить положительные результаты.

Таким образом, необходимо заложить основы здорового образа жизни детей и создать в дошкольных образовательных учреждениях условия для успешной работы с детьми и родителями над этой проблемой. Формирование основ психического и физиологического здоровья, представлений о здоровье как ценности, которую необходимо воспитывать с детства, происходит благодаря постоянной и правильно организованной работе.

*Список используемой литературы*

Галанов А.С. «Физкультура – это радость» – спортивные игры с нестандартным оборудованием. – Сфера, 2018.

Грабенко Т.Н. «Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры». – Сфера, 2019.

Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим!?» – Просвещение, 2020.

Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 3–7 лет». – Сфера, 2020

Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии». – Просвещение, 2018.