

РОЛЬ ВОСПИТАТЕЛЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ ДОШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация.** В статье рассматривается роль воспитателя в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) у дошкольников. Обсуждаются основные подходы и методы, используемые в воспитательной работе для привития детям навыков здорового поведения, физической активности и соблюдения правил гигиены. Приводятся примеры практических занятий и мероприятий, направленных на развитие у детей устойчивого интереса к здоровому образу жизни.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, дошкольники, воспитатель, физическая активность, гигиена, воспитательная работа.*

Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является одной из важнейших задач дошкольного воспитания. В этот период у ребенка закладываются основы физического и психического здоровья, формируются привычки и модели поведения, которые будут определять его отношение к здоровью в будущем. Воспитатель играет ключевую роль в этом процессе, направляя и поддерживая детей в освоении навыков здорового образа жизни.

Одним из основных направлений работы воспитателя является просветительская деятельность, направленная на знакомство детей с основами здорового образа жизни. В процессе игровых занятий, бесед, чтения книг и просмотра обучающих мультфильмов воспитатель рассказывает детям о важности правильного питания, необходимости соблюдения режима дня, значении физической активности и личной гигиены. Важно, чтобы информация была подана в доступной и интересной форме, соответствующей возрастным особенностям дошкольников.

Формирование у детей привычек к регулярной физической активности также является важным аспектом работы воспитателя. Воспитатель

организует подвижные игры, физкультурные занятия, утреннюю зарядку, спортивные праздники, которые способствуют развитию у детей интереса к движению, укреплению их здоровья и формированию позитивного отношения к физической активности. Важно, чтобы физическая активность была не только регулярной, но и разнообразной, учитывающей индивидуальные потребности и возможности каждого ребенка.

Привитие навыков личной гигиены является неотъемлемой частью воспитательной работы. Воспитатель учит детей правильно мыть руки, чистить зубы, ухаживать за волосами и одеждой, объясняет значение чистоты и порядка. В процессе ежедневных ритуалов и игр дети усваивают основные правила гигиены и начинают осознавать их важность для сохранения здоровья. Например, воспитатель может организовать сюжетно-ролевую игру, в которой дети учатся заботиться о своем "здоровье" и "гигиене" своих игрушек, что помогает им лучше понять и принять эти важные привычки.

Создание здоровой и безопасной среды в детском саду также является важным аспектом работы воспитателя. Организация пространства, наличие чистой и комфортной мебели, правильный температурный режим, достаточное освещение и свежий воздух способствуют созданию условий, способствующих укреплению здоровья детей. Важно также вовлекать детей в поддержание порядка и чистоты в группе, что помогает им чувствовать ответственность за своё окружение и учит заботиться о своем здоровье.

Взаимодействие с родителями играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни у дошкольников. Воспитатель должен поддерживать тесный контакт с родителями, информировать их о достижениях и проблемах детей, проводить консультации и совместные мероприятия, направленные на укрепление здоровья детей. Важно, чтобы воспитатель и родители действовали согласованно, поддерживая друг друга в воспитании здоровых привычек у детей. Например, воспитатель может предложить родителям участие в спортивных праздниках, организовать семинары или мастер-классы по вопросам детского здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, роль воспитателя в формировании здорового образа жизни у дошкольников заключается в комплексном подходе, включающем просветительскую деятельность, организацию физической активности, привитие навыков гигиены и создание здоровой среды. Воспитателям рекомендуется активно использовать разнообразные методы и технологии работы, адаптируя их к возрастным особенностям и потребностям детей, а также активно взаимодействовать с родителями для достижения наилучших результатов в воспитании здорового поколения.

Список литературы

1. Жигалева А.Н. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании // Воспитатель ДООУ – 2017. – №8. – С. 13–20.
2. Зенина Е.А. Здоровьесберегающие технологии для старших дошкольников // Инструктор по физической культуре. – 2018. – №8. – С. 6–20.