

## **Развитие представлений о здоровом образе жизни у детей среднего дошкольного возраста через режимные моменты**

*Из опыта работы воспитателя  
Шамсутдиновой Д.Д.*

Добрый день, уважаемые коллеги!

Сегодня я хочу поделиться своим опытом работы по формированию у детей устойчивых представлений о здоровом образе жизни не через «наставления», а через естественные, ежедневные моменты режима: умывание, прогулку, еду, сон, одевание. Ведь именно в этих, казалось бы, бытовых ситуациях закладываются первые привычки заботы о себе, которые остаются с человеком на всю жизнь.

Почему именно средний дошкольный возраст?

Дети 4–5 лет — это «золотое время» для формирования представлений о здоровом образе жизни:

- они уже понимают причинно-следственные связи («Если не умыться — кожа будет грязной»);
- активно подражают взрослым;
- с удовольствием участвуют в играх-действиях;
- начинают осознавать своё тело как нечто ценное.

В своей работе я стараюсь избегать наигранности и искусственных сюжетов. Вместо этого опираюсь на ясные, понятные детям действия, ритм, повторяемость и связь с реальной жизнью. Вот как это выглядит в повседневных режимных моментах.

### 1. Утренняя гимнастика: не «представим», а «сделаем».

Я не прошу детей «поймать лучик» или «превратиться в дерево». Вместо этого — чёткие, простые движения с пояснением цели:

Например, в начале гимнастики я говорю:

— «Сейчас мы разомнёмся, чтобы тело проснулось, улучшилось настроение, и мы получили заряд бодрости на весь день...»

После этой вводной части я перехожу к упражнениям из тематической картотеки, подобранной с учётом времени года, темы недели и двигательных задач.

### 2. Гигиенические процедуры: не ритуал, а осознанное действие

Умывание и мытьё рук — это чёткий алгоритм, который мы отрабатываем и проговариваем:

— «Сначала включаем воду, проверяем — не горячая?

Намыливаем ладошки, между пальцами, запястья.

Смываем до конца — никакой пены не осталось?

Вытираем досуха — так как от мокрых рук может стать холодно и можно заболеть».

Мы обсуждаем, зачем это нужно:

— «Почему важно мыть руки перед едой? А после прогулки?»

— «Что может случиться, если лицо останется грязным?»

Дети сами делают выводы, а не просто повторяют за взрослым. Это формирует осознанное отношение к гигиене, а не формальное выполнение.

### 3. Прогулка: движение с педагогической задачей

При организации подвижных игр на прогулке я исхожу из того, что роли и образы должны вытекать из самой игры, а не навязываться извне.

Например, в игре «Охотники и утки» дети естественным образом принимают роли — потому что правила игры это предполагают. В «Кошке и мышках» — аналогично: один ловит, остальные убегают. Здесь сюжет работает на развитие внимания, ловкости, быстроты реакции, и дети входят в роль самостоятельно, без дополнительного «театрального» сопровождения от взрослого.

При этом я не придумываю искусственные образы вроде «представьте, что вы белочки» или «сейчас вы — солнышки». Если игра не предполагает ролей — мы обходимся без них. Вместо этого акцент делается на чёткую задачу:

— «Сейчас будем тренировать скорость — кто быстрее добежит до скамейки и вернётся?»

— «Проверим, как вы умеете слушать команды и точно выполнять задание» и т.д.

Такой подход помогает сделать активность понятной и целенаправленной на физическое развитие.

#### 4. Приёмы пищи: не мораль, а разговор.

Во время еды я не прибегаю к вымышленным образам вроде «витаминчиков-героев» или сказок о «добрых морковках». Вместо этого организую короткие, предметные беседы, связанные с тем, что дети видят на тарелке:

— «Сегодня в борще — свёкла и капуста. В них много витаминов, которые помогают нам быть сильными и реже болеть».

— «Пшённая каша — это не просто еда, а источник силы. В ней есть витамины, которые поддерживают сердце, мышцы и помогают расти»

— «Почему важно есть разные продукты, а не только то, что нравится?»

Такие разговоры не превращаются в лекцию — они возникают естественно, в диалоге, с опорой на опыт ребёнка. Дети учатся связывать еду с её реальной пользой, а не с «хорошо/плохо».

После еды дети выполняют элементарные действия по самообслуживанию — не как «обязанность», а как естественную часть культуры приёма пищи.

#### 5. Сон и отдых: не перерыв, а необходимость

Для детей среднего дошкольного возраста дневной сон — не формальность, а физиологическая потребность. Мозг, нервная система и тело ребёнка 4–5 лет ещё не готовы к непрерывной активности в течение 10–12 часов. Поэтому в моей группе сон воспринимается не как «время для тишины», а как важнейший элемент режима, направленный на восстановление сил.

Подготовка ко сну начинается заранее — за 15–20 минут до укладывания. Мы постепенно снижаем уровень активности:

- завершаем подвижные игры на прогулке;
- проводим спокойную беседу или читаем небольшую книгу;
- переходим к телесному успокоению: глубокое дыхание, последовательное расслабление мышц.

Я не предлагаю детям «представлять что-то» — только реальные, ощутимые действия:

— «Ложимся на спину, руки вдоль тела.

Закрываем глаза.

Вдыхаем — живот поднялся, выдыхаем — опустился.

Почувствуйте, как тяжелеют стопы... расслабились колени... спина мягко лежит на матрасе...»

Такой подход помогает переключиться с внешней активности на внутреннее спокойствие.

Во время сна в группе поддерживаются все гигиенические условия:

- помещение проветрено,
- соблюдается тишина.

При этом я не требую, чтобы все спали. Ребёнок, который не засыпает, лежит спокойно, не мешая другим. Ему важно чувствовать: его состояние уважают, и он не «плохой» только потому, что не спит.

После сна — плавный выход из состояния покоя:

- лёгкая разминка (потягивания, ходьба на месте),
- умывание,

- короткая дыхательная пауза — чтобы «проснуться» без резкого перехода в активность.

Такой подход позволяет ребёнку восстановиться по-настоящему, а не просто «переждать» время. А значит — быть внимательным, спокойным и открытым к дальнейшему общению и деятельности.

Таким образом, формирование представлений о здоровом образе жизни у детей среднего дошкольного возраста наиболее эффективно происходит не через объяснения, а через повседневную практику. Когда каждый режимный момент — от умывания до сна — наполнен осмысленными действиями, чёткими пояснениями и уважением к ребёнку, здоровье перестаёт быть абстрактным понятием. Оно становится естественной частью жизни, привычкой, сформированной не страхом или обязанностью, а пониманием и заботой о себе.

Спасибо за внимание!