

«Формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

Что же такое, здоровый образ жизни?

Это соблюдение режима, труда, отдыха, сна на основе требований суточного биоритма; двигательная активность, включающая систематические занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное напряжение.

Сохранение и укрепление здоровья детей, воспитывающихся в дошкольном учреждении, определяется рядом условий, среди которых основными являются:

- реализация здоровьесберегающих педагогических технологий;
- индивидуальный подход к ребенку согласно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
- соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
- создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;
- реализация системы мероприятий по оздоровлению ослабленных детей;
- реализация различных форм систематической работы с родителями и формирование у детей навыков здорового образа жизни на основе гигиенического воспитания и обучения.

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Если учесть, что этот период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников, хотя бы элементарных представлений о здоровом образе жизни.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровьесберегающими технологиями в нашем детском саду является одной из значимых и приоритетных.

Формы, методы и приемы работы с детьми самые разнообразные. Это наблюдения, рассматривание картин, беседы познавательного характера, разнообразные дидактические и развивающие игры, игровые упражнения, эксперименты и опыты.

Оборудованные физкультурные уголки помогают развивать у детей физические качества, формировать двигательные умения и навыки, воспитывать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Их содержание должно быть разнообразным, это - физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми.

«Уголки здоровья» дают детям знания валеологического характера, помогают ребенку познать себя, избавиться от комплексов, учат анализировать свое состояние здоровья, самочувствие, поведение, давать себе объективную оценку, помогают освоить навыки сохранения и укрепления здоровья.

В содержание «уголка здоровья» могут входить дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены; дети самостоятельно и под руководством воспитателя могут получить элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

В систему работы с детьми входит обучение здоровому образу жизни. Обучение идет через все виды деятельности ребенка во время пребывания его в дошкольном учреждении и поддерживается родителями дома. Формы организации обучения: непосредственная образовательная деятельность (дни здоровья, игры, игровые ситуации, беседы, акции, театрализованные представления, чтение художественной литературы, рисование).

Ежемесячно, начиная со 2-й младшей группы, рекомендуется проводить занятия по здоровому образу жизни, на которых детям давать представления об индивидуальности человеческого организма, знакомить со строением некоторых частей тела и основных органов чувств; условиями их охраны и гигиены. Детей необходимо подводить к пониманию того, какие факторы влияют на укрепление здоровья человека.

На музыкальных занятиях с детьми необходимо изучать не только элементы классического танца, танцевальные движения и этюды, но и упражнения на развитие своего тела.

При проведении непосредственно образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура» необходимо решать оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи; знакомить детей с комплексом общеразвивающих упражнений и основными видами движений, целью которых является профилактика плоскостопия и нарушений осанки. А применение широкого спектра физкультурного оборудования будет способствовать развитию у детей интереса к занятиям, укреплению своего здоровья.

Также необходимо большое внимание уделять организации полноценного дневного сна - для засыпания детей использовать различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок. После дневного отдыха проводить гимнастику после сна в сочетании с профилактическими процедурами и массажем. Вечернее время предназначено для снятия утомления. Поэтому рекомендуется побольше включать мероприятий на расслабление: минутки шалости, радости, минутки музыка- и смехотерапии, сказкотерапии.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

В нашем дошкольном учреждении, как и в любом другом, соблюдаются следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие. Принципы реализуются путём соблюдения режима питания, норм потребления продуктов питания и индивидуального подхода к детям

во время приёма пищи. Ежедневно включаются в меню крупы, мясные и рыбные блюда, овощи, фрукты, соки, молоко. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей вводятся зелёный лук, чеснок, что позволяет добиться определённого снижения заболеваемости.

Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов районной центральной поликлиники. Результаты медицинских осмотров говорят о том, что в основном дети имеют различные нарушения состояния здоровья. Год от года увеличивается количество детей со сколиозом, увеличивается число детей с болезнями нервной системы. За последние годы увеличилось количество детей, страдающих аллергией, различными хроническими заболеваниями. А ведь хорошее самочувствие у ребенка – важное условие его успешного обучения в школе. Необходимо результаты обследования учитывать медицинской сестре, воспитателям и специалистам в последующей работе с детьми.

Необходимо помнить, что бережное отношение к своему здоровью, а соответственно и ориентация на здоровый образ жизни не появляется у детей сама собой, а формируется в результате целенаправленного воздействия со стороны семьи и дошкольного учреждения. Нужно заботиться о здоровье и беречь его.

Часто ли мы задумываемся, что такое здоровье? Здоровье – это состояние гармонии души и тела. Доброжелательный настрой формирует обстановку вокруг нас, создает уют, хорошую атмосферу в семье. Теплая атмосфера в доме и детском саду – залог здоровья ребенка.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. Родительские собрания с привлечением медицинской сестры, спортивные семейные эстафеты. Родители должны стать постоянными участниками всех конкурсов, проводимых в ДООУ.

Работа ДООУ по приобщению к ЗОЖ повышает престиж детского сада, поднимает на более высокий уровень профессионализм педагогов, побуждает нас педагогов заниматься самообразованием, организует учебно-воспитательную деятельность, создает условия для сохранения и укрепления здоровья детей.

ЗАДАЧИ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У ДОШКОЛЬНИКОВ

- формировать представления о том, что быть здоровым – хорошо, а болеть – плохо; о некоторых признаках здоровья;
- воспитывать навыки здорового поведения:
- любить двигаться;
- есть побольше овощей, фруктов;
- мыть руки после каждого загрязнения;
- быть доброжелательным;
- больше бывать на свежем воздухе;
- соблюдать режим

- помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
- развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
- вырабатывать навыки правильной осанки



- обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;
- развивать художественный интерес



Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни

Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными. Путь к физическому совершенствованию много. Один из них – воспитание в семье.

В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основы личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности.

Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье.

Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни.

От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными.

Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников ДОУ.

Физическое воспитание в ДОУ является действенным средством, способствующим разностороннему развитию ребенка.

Процесс оптимизации двигательной активности детей направлен на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма, достижение хорошего уровня физической подготовленности. Известно, что систематические занятия физическими упражнениями в режиме дня способствуют улучшению функционального состояния центральной нервной системы, снижению напряженности сердечно - сосудистой и дыхательных систем, предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

В нашем дошкольном учреждении физическая культура рассматривается в контексте личностного развития ребенка как важная неотъемлемая его часть.



