Приобщение

детей старшего дошкольного возраста

к здоровому образу жизни.

(Из опыта работы)

воспитатель ГБДОУ № 30

Андреева Галина Романовна

На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных. Дошкольное учреждение, выполняя социальный заказ, несёт полную ответственность за воспитание человека - человека здорового физически, нравственно и духовно. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детского сада как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, так как от того, насколько успешно удаётся сформировать навыки здорового образа жизни в дошкольном детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Основными задачами в формировании навыков здорового образа жизни детей дошкольного возраста является:

1 .Изучение педагогами теоретических основ валеологического воспитания детей.

2.Создание в группе условий для формирования культуры здоровья каждого ребёнка. Оптимизация режима и санитарно - гигиенических условий воспитания.

3.Построение воспитательно - образовательного процесса на принципах гуманизации, личностно - ориентированного подхода с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

4.Использование в работе с детьми методов и приёмов, основанных на современных здоровьесохраняющих технологиях воспитания и развития детей.

5.Приобщение родителей к формированию основ здорового образа жизни у детей.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: "педагогика оздоровления", в основе которой лежат представления о развитии здорового ребёнка, здорового духовно и физически.

Цель педагогики оздоровления: сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения. Дня достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности:

* физические упражнения;
* физкультминутки и паузы;
* эмоциональные разрядки;
* гимнастика (оздоровительная после сна);
* пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
* лечебная физкультура;
* подвижные и спортивные игры;
* массаж;
* самомассаж;
* психогимнастика;
* сухой бассейн и др.

Всемирной организацией здравоохранения принято следующее определение «Здоровье -это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений». В дошкольном возрасте происходит активное формирование всех этих сторон здоровья: физического, психического и социального. В психо-социальном развитии детей можно выделить особую роль положительных мотивов выполнения гигиенических процессов, правил и физических упражнений, лежащих в основе здоровьесберегающего поведения.

Повышение защитных сил организма включает в себя оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха, рациональное питание, оптимальную двигательную активность, физическую культуру, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, медицинскую активность и динамическое слежение за собственным здоровьем, позитивное экологическое поведение

Применительно к детям дошкольного возраста педагогам необходимо иметь в виду, что не всегда сам ребенок может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности Многое зависит от родителей, педагогов. В этом смысле ребенок пассивен, но от того, как организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть его будущее поведение.

В основе знаний ребенка о здоровье и здоровом образе жизни должны находиться представления об организме, потому что здоровье - это, прежде всего, здоровый организм Поэтому детей знакомят с его внешним и внутренним строении, ролью отдельных органов и систем в жизни человека, их строением, функционированием и взаимосвязью в работе влиянием физических упражнений на их работу, причинами ухудшения их рабочего состояния, правилами поведения, способствующими сохранению и укреплению все: систем организма.

Необходимо чтобы на занятиях ребенок знакомился с факторами положительно (режим дня, правильное питание, занятия физической культурой, закаливание, соблюдение права личной гигиены, самоконтроль за здоровьем), и отрицательно влияющими на здоровье (болезни, вредные привычки, неблагоприятные средовые условия), получил представлен» об их негативных последствиях и мерах предупреждения, правилах безопасного поведении в опасных ситуациях, приемах оказания элементарной медицинской и психологической самопомощи.

Учитывая наглядно-образный характер мышления дошкольников, нужно использовать различные методы, наглядно показывающие необходимость выполнения правил моделирование, экспериментирование, создание проблемных ситуаций, проведена опытов, рассматривание иллюстраций, знакомство со схемами. Могут быть использованы различные виды игр и игровые упражнения. При подведении итога каждого занята; педагогу следует выделять правила, которых ребенку необходимо придерживаться для охраны и укрепления своего здоровья.

В формировании здоровьесберегающей компетентности необходимо обращать внимание, чтобы усвоение и использование правил носило осознанный характер, чтобы ребенок понимал необходимость выполнения правил для здоровья, формирования практических умений и мотивов выполнения правил было окрашено положительными эмоциями, у детей развивался самоконтроль. Для этого могут быть использованы различные варианты организации активного отдыха детей (дни здоровья, спортивные праздники и развлечения), различные виды игр (театрализованные, сюжетно-ролевые подвижные и спортивные).

Здоровье - одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть.

Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы 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.

Есть поговорка: "В здоровом теле - здоровый дух". Но не ошибётся тот, кто скажет, что здоровый дух (духовное) порождает здоровое тело.

Невозможно развивать ребёнка, не создав для этого соответствующие условия. Поэтому одним из важных этапов воспитания основ здорового образа жизни у детей является создание предметно - развивающей среды в группе. В первую очередь детям нужна наглядность, где в различной форме могут быть представлены правила здорового образа жизни, схемы ухода за зубами, волосами, кожей и др. Через схемы и рисунки дети имеют возможность знакомиться с телом человека. Так же предлагаем детям комплексы утренней гимнастики, спортивные упражнения для занятий дома. В центре сюжетно ролевой игры представлены все виды и атрибуты для игр, в которых ребёнок может закрепить правила гигиены, взаимодействие со сверстниками в проблемных и бытовых ситуациях.

Формы, методы и приёмы работы с детьми по развитию здорового образа жизни применяются в зависимости от диагностики и возраста детей. В каждой возрастной группе задачи воспитания здорового образа жизни конкретизируются.

Движение является одним из источников радости ребёнка, поэтому они оказывают большое влияние на его психическое развитие. Возрастной период от 5 до 6 лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения небольшими группами. Они владеют (в общих чертах) всеми видами основных движений, стремятся самостоятельно выполнять достаточно сложные упражнения. Но зачастую им не удаётся выполнить их качественно и до конца.

Развивающееся двигательное воображение становится одним из стимулов увеличения двигательной активности за счёт освоенных способов действий с разными предметами и пособиями.

Движения детей этого возраста носят произвольный и целеустремлённый характер. Они самостоятельно различают основные виды движений, частично умеют выделять их элементы, пытаются оценивать результаты своих действий, сопоставляя их с образцами. Отличительной особенностью детей является познавательная активность, стремление к выполнению различных действий: расставлять и убирать пособия, имитировать образы животных, птиц и т. д. Достаточно высокая двигательная активность проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность за выполнение правил и достижение определённого результата. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному буму и т. д. У них совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются быстрота движений, ловкость, координация, выносливость. В начале учебного года мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Создание разнообразной физкультурно-игровой среды, направленной на оптимизацию двигательной активности, а также на всестороннее развитие детей.
2. Ознакомление с правилами подвижных игр, формирование умения чётко выполнять их, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

3. Формирование основ здорового образа жизни в семье и детском саду.

Для реализации поставленных задач разработали модель двигательного режима детей нашей группы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, куда вошли утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, индивидуальная работа по развитию моторики, гимнастика после дневного сна, самостоятельная двигательная деятельность детей, а также совместная работа руководителями физкультуры, музыки. Предусмотрели и участие родителей в вопроса приобщения детей к здоровому образу жизни, их участие в таких мероприятиях, ка подготовка и проведение досугов и праздников, совместные игры детей с родителями педагогом и т. д.

Рациональное сочетание вышеперечисленных форм двигательной активности представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

С целью укрепления здоровья детей, приобщению их к здоровому образу жизни в нашей группе имеется следующее оборудование: физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (скакалки, мячи, обручи, мешочки, мелкие предметы, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска и т.д.), шапочки для подвижных игр, коврик для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья. Для организованной самостоятельной двигательной активности - мягкие модули, выносной материал, атрибуты для подвижных игр.

Начиная день с утренней гимнастики, мы, совместно с инструктором по физической культуре, стараемся, чтобы она была направлена на укрепление организма ребёнка создание бодрого, жизнерадостного настроения на весь день. С целью развития интереса физической культуре, помимо утренней гимнастики, проводимой в традиционной форме мы проводим её в форме «полосы препятствий», оздоровительной пробежки, музыкально ритмических движений.

Основной организованной формой двигательной активности является занятие п физической культуре. Два из них проводятся в помещении, одно - на прогулке. Формы проведения занятий самые разнообразные: игровые, сюжетные, обычного типа. Любое занятие должно доставлять радость ребёнку, пробуждать интерес и развивать творческую активность, формировать двигательные умения и навыки, удовлетворять естественную потребность в движении. Для реализации этих задач, я считаю, важен характер общения детей со сверстниками и взрослыми. Дети шестого года жизни нередко нуждаются своевременной помощи, поддержке и поощрении. Одним из факторов, способствующих уменьшению напряжённости детей, является музыка, которую я рекомендую использовать на физкультурных занятиях. Она повышает эмоциональный тонус, способствует развитию внимания, чувства ритма во вводной части и во время выполнения основных движений. В конце занятия музыкальное сопровождение может стать средством снятия возбуждения и усталости.

Физкультминутки позволяют активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы. Я провожу их по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомления детей. Содержание физкультминуток может быть связано или не связано с тематикой занятия, они могут быть в форме подвижной или дидактической игры с выполнением движений под текст стихотворения, с использованием упражнений для отработки и закрепления различных рефлексов. Из своего опыта знаю, что более интересны и эффективны физкультминутки с использованием музыкального сопровождения, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.).

Утренняя прогулка - наиболее благоприятное время для подвижных игр и физических упражнений. Их продолжительность - 10-15 минут. При планировании этой формы двигательной активности я обычно учитываю общий распорядок дня. Так, в дни проведения занятий по физической культуре включаю игры и упражнения средней и низкой интенсивности в конце прогулки. В другие дни - 1-2 подвижные игры и 1-2 физических упражнения с более интенсивной нагрузкой. Формы организации подвижных игр и упражнений на прогулке могут быть разными, что зависит от характера прошедших и предстоящих занятий, времени года, индивидуальных особенностей детей. Кстати, последние я учитываю во всех формах двигательной активности.

В двигательном режиме детей старшей группы значительное место я отвожу самостоятельной двигательной активности. Она занимает разное время - утром до завтрака, между занятиями, во время прогулок, после дневного сна. С целью обогащения двигательной активности я систематически обновляю физкультурно-игровую среду. С учётом интересов детей использую вариативные приёмы и методы индивидуально-дифференцированного подхода.

В группе есть "Уголок здоровья", где находятся: осиновые плошки, грецкие орехи, кора, шишки, цветные камушки, листочки бусы, чётки, шарики ,бумага, губки, схемы для выражения эмоций.

Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами незаметно для себя оздоравливаются.

В уголке здоровья имеются книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью.

Были оформлены дидактические игры:

"Структура человеческого тела"

"Спорт - это здоровье"

"Чистим зубы правильно"

"Бережём уши" и т.д.

Все эти игры учат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепляют культурно - гигиенические навыки, заставляют задумываться о здоровье.

Дидактические игры стимулируют детей к здоровому образу жизни, формируют активное отношение к окружающему миру, сопереживания и сопричастности к нему.

Ежедневно в своей работе с детьми используем такую форму, как пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка.

В группе имеется картотека стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. Широко используем пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. На занятиях в утренний отрезок времени, в играх стараемся выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками и т.д.

Для укрепления зрения мы используем следующие моменты:

Зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

Коррекционные физминутки - для укрепления зрения - проводятся на занятиях, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. ("Жук", "Прогулка в зимнем лесу", "Самолёт", "Ладошки", "Цветы").

Массаж глаз - проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

Зрительная гимнастика - даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуемся на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении.

Тренировочные упражнения для глаз проводим несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение.

Зрительные ориентиры (пятна) - снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр.

Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.)

Часто используем минутки покоя:

* посидим молча с закрытыми глазами;
* посидим и полюбуемся на горящую свечу;
* ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
* помечтаем под эту прекрасную музыку.

Дети, проснувшись, проходят по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочкам, камушкам (для профилактики и коррекции плоскостопия). Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребёнка, поднимает его настроение.

В течение дня мы изыскиваем минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползать как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно - мышечной системы ребёнка.

Музыкотерапия - один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Мы широко используем мелодии отрезок времени, на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна. Так, прослушав запись "Колыбельной мелодии", дети успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают.

Ребёнка успокаивает ласковое обращение, монотонность пения. Звуки флейты расслабляют детей, звуки "шелеста листьев", "шума моря" и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них. Для этого мы широко используем кассету "Волшебство природы".

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

* Регулярные прогулки на свежем воздухе;
* Солнечные и воздушные ванны;
* Витаминотерапия
* Закаливание

Г.А. Сперанский писал: "День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья". Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов. И мы в своей работе с детьми стараемся как можно больше находиться на свежем воздухе.

Через экскурсии в лес, прогулки, походы, занятия на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботятся о своём здоровье.

Приобщение детей к здоровому образу жизни невозможно без деятельного участия родителей, поэтому одним из обязательных факторов успешного претворения в жизнь поставленных задач является взаимодействие с семьёй. Работа осуществляется на традиционных встречах с родителями «За круглым столом», в «Педагогической гостиной»; на родительских собраниях, где обсуждаются проблемы правильной организации жизни детей дома и в дошкольном учреждении; на индивидуальных встречах-консультациях родителей с педагогами; на совместных музыкальных и спортивных праздниках.

Родители часто выполняли задание вместе с детьми. Помогая своим детям, родители тем самым развивают у них познавательную активность, показывают свою заинтересованность. Дети очень любят, когда мама, папа помогают ему подготовить что-то по поручению воспитателя. Все работы в альбоме выполнены с любовью, много разных фотографий: ребёнок спит, кушает, занимается гимнастикой. После выходных дней дети с удовольствием рассматривают альбомы, вспоминают, как они играли, ходили в лес, прикладывают ладонь и смотрят - на сколько она подросла, рисуют своё настроение. Альбом "Я и моё здоровье" - это частица жизни ребёнка.

Конечно, без совместной работы с родителями, мы не пришли бы к хорошим результатам.

Родители активно принимают участие в спортивных совместных мероприятиях, направленных на оздоровление детей.

На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях учим оценивать здоровье ребёнка. Вместе составляем памятки здоровья ("паспорт здоровья"). Родителям предлагаем картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, советуем литературу, брошюры, консультации.

Соответственно, для родителей оформляем в "Уголке здоровья" рекомендации, советы:

• предлагаем папки - передвижки;

* приглашаем на открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулок и т.д.;
* проводим анкетирования.

Все эти приёмы позволяют нам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель - воспитывать здоровых детей.

Я считаю, что такой подход к организации физкультурно-оздоровительной работы и приобщению детей к здоровому образу жизни способствует укреплению физического, соматического, психологического здоровья ребёнка и снижению роста заболеваемости.

Полученные количественные и качественные данные, говорят о важности правильно организованной системы работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни в дошкольном учреждении и семье.

Осуществляется тесная взаимосвязь с инструктором по физическому воспитанию по вопросам физического воспитания и приобщению детей к здоровому образу жизни.

Наши дети принимали участие в районных и городских мероприятиях «Мама, папа, я - спортивная семья», «Праздник танца», «Весенняя капель», конкурс фотографий «О спорт - ты мир».

Литература.

1. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Москва, 2003г.
2. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М.: Просвещение, 1998г.
3. Вавилова Н.Е. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.:  
   Просвещение, 1981г.
4. Вавилова Н.Е. Укрепляйте здоровье детей. М.: Просвещение, 1986г.
5. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве. М.:  
   Просвещение, 2005г.
6. Козак О.Н. Путешествие в страну игр. СПб, 1997г.
7. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет.  
   Москва, 2006г.
8. Кулик Г.И. Школа здорового человека. Москва, 2006г.

9. Галанов А.Р. Игры, которые лечат. Москва, 2006г.  
Ю.Попова М.Н. Навстречу друг другу. СПб, 2001 г.