Формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни

Формирование здорового образа жизни начинается уже в детском саду.

Вся жизнедеятельность ребенка в ДОУ направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой является еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательного – образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы обеспечивающие приобщение к ценностям и прежде всего к ценностям здорового образа жизни.

Формирование у детей представлений о ЗОЖ предусматривает организованную образовательную деятельность дошкольников, наблюдения, демонстрацию, просмотр видеоматериалов, иллюстраций, изобразительную и театрализованную деятельность, дидактические и сюжетно-ролевые игры; рассказы педагога, беседы, объяснения; решение проблемных ситуаций, опыты, упражнения, предметно-практическую и продуктивную деятельность; оздоровительные и закаливающие мероприятия; детско-взрослую проектную деятельность и др.

Среди педагогических условий, обеспечивающих эффективность формирования у дошкольников представлений о ЗОЖ, выделяются общие условия (необходимые и достаточные при работе со всеми детьми):

* специальная подготовка педагогов, направленная на повышение уровня знаний по проблеме ЗОЖ и уровня педагогического мастерства;
* работа с родителями с целью повышения их компетентности в вопросах ЗОЖ и улучшения социально-педагогических условий обеспечения здоровьесбережения детей в семье;
* активизация участия родителей в совместной деятельности детей и взрослых при формировании ЗОЖ;
* создание предметно-развивающей среды, способствующей формированию указанных представлений;
* привлекательность для дошкольников образовательного материала: он должен вызывать интерес и эмоциональный отклик, способствовать формированию ярких представлений о ЗОЖ;
* обеспечение успешности становления представлений о ЗОЖ педагогическими средствами; частные условия: формы и методы формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников;
* формирование представлений о ЗОЖ, осуществляемое через доступные детям каждой категории виды деятельности в системе воспитательного и образовательного процессов;
* реализация дифференцированный и личностно-ориентированный подхода к детям с учетом уровня сформированности у них познавательной деятельности и представлений о ЗОЖ;
* взаимодействие педагогов образовательного учреждения при формировании у детей представлений о ЗОЖ;
* специфические условия (определяются характерными особенностями развития дошкольников): учет состояния здоровья дошкольника и необходимости выполнения медицинских назначений;
* учет потенциальных возможностей ребенка; сотрудничество педагогов и семьи;
* включение ребенка в совместную со сверстниками и детско-взрослую продуктивную деятельность.

Основные компоненты здорового образа жизни детей включает: Рациональный режим. Правильное питание. Рациональный двигательный активный режим. Закаливание организма.

Рациональный режим быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся и условиям внешней социальной и биологической среды.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Следующим этапом является создание условий для реализации потребностей в двигательной активности детей. Для этого собирается и изучается учебно-методическая литература по теме, составляется проект оздоровительной - работы план внедрения оздоровительных мероприятий. Организация закаливания сна, воспитания у детей привычек здорового образа жизни, массаж и элементы самомассажа, витаминотерапия. Каждый этап психического развития ребенка во многом зависит от уровня его физического развития. Развитость движений является одним из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте. Использование физических упражнений в раннем возрасте имеет свои особенности:

1. Все двигательные задания связаны с конкретной задачей «Бросим мяч в корзину» и т. д.
2. В играх прибегаем к сравнениям: «Попрыгаем как зайчики». «Побежим тихо как мышки».
3. Обязательно следим за физической нагрузкой, не допуская перевозбуждения.

К задачам работы по формированию здорового образа жизни дошкольников:

1. формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья;
2. воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть побольше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
3. помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
4. развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
5. вырабатывать навыки правильной осанки;
6. обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;
7. развивать художественный интерес.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

Система физкультурно-оздоровительной работы включает:

1. Создание благоприятных условий в помещении для игр и занятий: соблюдение правил санитарии и гигиены; организация сквозного проветривания (3-5 раз в день в отсутствие детей); поддержание температуры воздуха в группе 20 -22 С).
2. Физические упражнения: утренняя гимнастика; физкультура; подвижные игры; гимнастика после сна; спортивные игры.
3. Выполнение режима дня: Организация рационального питания: Закаливающие процедуры: прогулки на свежем воздухе; водные процедуры (умывание, мытье рук, игры с водой); босохождение; воздушные ванны;
4. Активный отдых: праздники, развлечения; дни здоровья; малая олимпиада; игры-забавы.
5. Организация развивающей среды: физкультурный уголок; дидактические, настольные игры, альбомы; таблицы, модели на валеологическую тему.
6. Работа с родителями: родительские собрания; беседы, консультации; анкетирование; письменные консультации («Уголок здоровья»).
7. Нетрадиционные формы оздоровления: точечный массаж; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика.
8. Занятия по валеологии и ОБЖ.
9. Чтение художественной литературы.

Наиболее эффективным в воспитании здорового ребенка являются физические упражнения и физкультурные занятия. Для растущего организма особую ценность они приобретают, если проводятся на воздухе, поскольку усиливают обмен веществ и поступление в организм большого количества кислорода. Игры и занятия на воздухе во все времена года способствуют закаливанию организма ребенка, повышению его работоспособности и снижению заболеваемости.

Для формирования привычки к ЗОЖ важно, чтобы ребенок понял необходимость физических упражнений, к которым относится, кроме прочего, утренняя гимнастика. Один-два раза в неделю гимнастика проводится под музыку, но прежде выполняются дыхательные упражнения. Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Может делаться как с младшими детьми, так и со старшими, 2-3 раза в день.

Педагог также знакомит детей с тем, как устроено тело человека. В доступной форме, привлекая иллюстративный материал, он рассказывает о его основных системах и органах, обращая внимание на необходимость прислушиваться к своему самочувствию.

Таким образом, приобщать детей к здоровому образу жизни следует с создания педагогических условий – с содержания и организации учебно-воспитательного процесса.

Список литературы

1. Андреев, В.И. Здоровьесберегающее обучение и воспитание [Текст] / В.И. Андреев. – Казань, 2008. – 326 с.
2. Бережков, Л.Ф. Итоги динамического изучения состояния здоровья детей и подростков школьного возраста [Текст] / Л.Ф. Бережков // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Гигиена детей и подростков: история и современность (проблемы и пути решения)». – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2009. – С. 57-58
3. Березин, И.П. Школа здоровья [Текст] / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев - М.: Владос, 2009. – 113 с.
4. Васильева, О.С. Исследование представлений о здоровом образе жизни [Текст] / О.С. Васильева, Е.В. Журавлева // Психологический вестник РГУ. – Выпуск 5. – Ростов н/Д, 2009. – С. 420-429.
5. Гончарова Е. В. Технология развития здоровьесберегающей компетентности старших дошкольников [Текст] / Е.В. Гончарова, Т.Л. Кузнецова // Педагогические науки. ‑ 2007. ‑ № 3 (25). ‑ С. 159‑168.
6. Горчак, С.И. Здоровый образ жизни [Текст] / С.И. Горчак // Социально-философские и медико-биологические проблемы. – 2009. – С. 19-39.