|  |
| --- |
| ***Доклад***  **«Воспитание культурно-гигиенических навыков, как основа формирования здорового образа жизни.»**  **Воспитатель: Ивашкова Ольга Михайловна**  Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. А чтобы понять всю многогранность этой проблемы, давайте уточним, что такое здоровье. Наиболее всеобъемлющей и общепринятой во всём мире является формулировка, разработанная ВОЗ: «Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия». Выпадения хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого. Чаще всего мы судим о здоровье, как об отсутствии на данный момент заболевании. До чего же не полно это представление! А ведь критериями здоровья является и предрасположенность к болезням, и уровень физического и психического развития, и состояние сопротивляемости и многое другое. А как же наши дети?  В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется всё больше детей с простудными заболеваниями, избыточным весом, нарушением осанки. Этот перечень можно продолжать очень долго.    Тема здоровья детей сегодня волнует всех. Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. У большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности, низкий уровень представлений о здоровом образе жизни. А здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия – благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье.  Одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью. От здоровья детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний.  Перед нами стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья.  Приобщение дошкольников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс социализации воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.  Поэтому так важно помочь детям в самом раннем возрасте осознать, какую ценность представляет здоровье, понять необходимость выполнения гигиенических процедур и других оздоровительных мероприятиях, которые должны стать для них привычными. Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях.  Работая с детьми, я заметила что,  у детей, вновь пришедших в детский сад из дома, отсутствуют элементарные навыки самообслуживания: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, объективно оценивать особенности своего организма.  Вот поэтому, я решила углубленно работать над темой «Воспитание культурно-гигиенических навыков, как основа здорового образа жизни» Поставила перед собой цель:  1) развивать интерес у детей к собственному здоровью, потребности в физическом совершенствовании;  2) учить малышей жить в гармонии с собой и окружающим миром;  3) развивать умение и навыки безопасности жизнедеятельности как средства личной защиты и здорового образа жизни.  Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками.  Так как у детей не были сформированы культурно-гигиенические навыки, мне нужно было научить их правильно мыть руки. Сначала мы с детьми рассматривали иллюстрации «Последовательность мытья рук», использовали художественную литературу (« Водичка, водичка», «Чумазая девочка» и т.д.). Сама показывала, как правильно намыливать руки, смывать мыло, вытирать руки насухо. Объясняла детям, что во время мытья рук удаляется не только грязь, но и микробы, которые могут вызвать различные заболевания, контролировала последовательность и качество всех элементов навыка. Провела открытие занятие для воспитателей детского сада на тему «Научим Хрюшу умываться», где дети закрепляли последовательность мытья рук.  Рассказывала детям о том, что необходимо бережно относиться к игрушкам и вещам, учила преодолевать небольшие трудности и доводить дело до конца,  благодарить за работу и уход, чувство симпатии, дружелюбие к товарищам и взрослым. В ходе работы дети научились аккуратно обращаться с игрушками, играть дружно, благодарить за помощь друг друга и взрослых.  Дети научились  самостоятельно выполнять элементарные поручения: стали самостоятельно готовить материал к занятиям, убирать на место после игры игрушки, строительный материал. При этом я отмечала, как красиво и уютно стало у нас в группе, потому что все старались, учила детей видеть результат труда.  Немаловажное значение имеет формирование у детей умение самостоятельно обнаруживать недостатки во внешнем виде, в предметах личного пользования, и сразу исправлять их, не ожидая напоминания. Обращала внимание на то, чтобы дети были опрятными, аккуратными, подтянутыми.  С целью ознакомления и укрепления правил личной гигиены, безопасности жизнедеятельности провела занятия на тему «Хочу быть здоровым», «Осторожно лекарства»,  «Путешествия по организму человека» и т.д..  Рассказывая об устройстве и работе организма, обращала внимание детей на его сложность и хрупкость, а также необходимость бережного отношения к своему телу, ухода за ним. Важно, чтобы правило личной гигиены выступало не как требование взрослых, а как правило самого ребенка, приносящее большую пользу его организму, помогающие сохранить и укрепить здоровье.  Дети должны знать, что такое здоровье и что такое болезнь. На занятиях дети  рассказывали друг другу, что они знают о болезнях, как они чувствовали, когда они болели, что именно у них болело. Давала элементарные сведения о лекарствах, о том, какую пользу они приносят, как помогают бороться с вредными микробами, проникшими в организм, усиливают его защиту и что лекарство принимается только при назначении врача.  С детьми работали над проектами «Я и мой организм», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Витамины», «Полезная и вредная еда»,  также проводились беседы на темы «Режим дня», «Что такое микробы», «Откуда берутся болезни» ,опыты(прослушивание пульса, ощущение вкуса и т.д.),  дидактические игры «Личные вещи», «Собери человека», «Крепкие-крепкие зубы», «Что для чего», «Береги свою кожу», «Чтобы уши слышали».  Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители.  В данной работе определила следующие задачи:  1.Установление доверительно-делового контакта с родителями.  2.Пропаганда здорового образа жизни.  3.Изучение, внедрение передового опыта семейного воспитания.  С первых дней знакомства с ними, мы показываем и рассказываем всё, что ждёт их детей в нашем детском саду, обращая особое внимание на вопросы, связанные со здоровьем детей. Выслушиваем их просьбы относительно питания, сна, одежды ребёнка. Все медицинские и закаливающие процедуры проводим с согласия родителей. Но, главное, на что в первую очередь направлена наша работа – это доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются ярким примером для своих детей.  Для эффективного решения этих задач возможны следующие формы работы с родителями:  - Проведение « Вечера вопросов и ответов»  - Организуем фотовыставки: «В здоровом теле – здоровый дух»  - Заседание «круглого стола» на темы: «Способы получения ребёнком знаний о своём организме», «Воспитание любознательности средствами природы», «Лечим простуду народными средствами».  На таких мероприятиях родители обмениваются своим опытом, выработанным путём экспериментирования , проб и ошибок.  В традиционных «Днях открытых дверей» даю родителям возможность «погружения» в жизнь нашего дошкольного учреждения, непосредственного участия в играх, занятиях. Длительное наблюдение за ребёнком в новой обстановке, позволяет родителям иначе взглянуть на него и на воспитание в домашних условиях.  В приёмной оформлен уголок «Это интересно», где содержаться советы и рекомендации по вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, а также ящик «Ваш вопрос – наш ответ».  Родители активно принимают участие в спортивных совместных мероприятиях, посещают открытые просмотры физкультурных занятий, прогулки и т.д., оказывают помощь в приобретении и изготовлении физкультурных атрибутов, обучаются упражнениям их с детьми с цель. Проведения подобных игр – занятий дома.  Со  старшей группе работа по здоровому образу жизни велась по перспективному плану. Дети знают многое об особенностях своего организма, о том, как нужно заботиться о здоровье, чтобы не болеть, расти крепким и здоровым.          Для того чтобы проанализировать свою работу по формированию здорового образа жизни проводила диагностику. По результатам диагностики заметила что, к концу года знания и умения у детей возросли. В начале работы ( младшая группа) – высокий уровень – 18%.  В конце подготовительной группы высокий уровень – 87%.  Обучая детей, я и сама научилась на много смотреть их глазами, удивляться и радоваться. Я надеюсь, знания, полученные детьми в нашем детском саду, позволят сформировать у них правильное отношение к своему здоровью, взаимодействию  с окружающей средой и людьми. Дети  научаться понимать, при каких условиях среда обитания безопасна для их жизни и здоровья, с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.  .  **Литература**  1.Тихомирова Л.Ф. «Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет», Ярославль,2003.  2. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы» – М.,2004.  3. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб. 1997.  4. Сигимова М.Н. «Формирование представлений о себе у старших дошкольников». Волгоград. 2009.  5. Бочкарева О.И. « Система работы по формированию здорового образа жизни». Старшая группа. Волгоград. 2005.  6. Петерина С.В. «Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста». М., 1986.  7.Белостоцкая Е. М. « Гигиенические основы воспитания детей от 3-7».-М.: Просвещение, 1991.  8.Афонькина Ю.А.,Урунтаева Г.А. «Как приобщить малыша к гигиене и самообслуживанию»,1997.  9. «Воспитателю о работе с семьёй», Н.Ф. Виноградова, 1989.  10.Зебзеева В.А. «Организация режимных процессов в ДОУ»,2007.  11.Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. «Школа здорового человека», 2006,  (Программа развития). |
| загрузка... |