

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы
центр развития ребенка – детский сад № 758

ОПЫТ РАБОТЫ

Тема: «Формирование здорового образа жизни»

Воспитатель:

Калинина Татьяна Васильевна

ГБОУ ЦРР - детский сад № 758

Москва 2014 г.

«Здоровье — это драгоценность (и при этом единственная) ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной»

М. Монтель.

Наша эпоха — эпоха ярких подвигов и их будут совершать люди, живущие радостной жизнью, правильно относящихся к своему здоровью.

Здоровье каждого человека в голове, а не в аптеках. Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения успехов. Дети — цветы жизни, это наше будущее. Здоровье — главное нации. Если здоровье — богатство, его надо сохранять. «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит народная мудрость».

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем органов и становление функциональной системы организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается ухудшения здоровья. Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что сложившаяся в последние годы тенденция ухудшения состояния здоровья детей приняла устойчивый характер. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% старшего дошкольного возраста, 10-25% дошкольников имеют отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы, в шести-семилетнем возрасте у половины детей отмечается стойкое повышение артериального давления. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Ухудшение здоровья детей дошкольного

возраста в России стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. **Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных приоритетных задач детского сада.**

В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, специалисты и родители. Основной задачей должно стать воспитание здорового образа жизни у детей. В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств. В детстве человек осуществляет более напряжённую, более сложную работу, чем взрослый по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегуляции. Если ребёнок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разум его здоровья. Поэтому именно на этом дошкольном возрасте приоритетом является задача воспитания у детей мотивация на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Необходимо выстроить особую пространственную среду, которая бы стимулировала познавательные интересы и поисково-практическую деятельность детей. Необходимо создать такой оздоровительный режим в дошкольном учреждении, который позволит заложить у детей дошкольного возраста основные навыки по воспитанию и формированию основ здорового образа жизни. Новая организация жизненной среды, активизация методов профилактики требует решения не только организационно-методической проблемы, но, прежде всего изменения управленческих подходов к оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и соответствующего изменения его структуры.

Специалисты должны научить детей правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Успешность обучения, работоспособность и адаптация детей к будущей жизни во многом зависит от состояния их здоровья в пред дошкольный период, от их

физического и психического развития и готовности к началу систематического обучения.

Педагоги должны прививать детям с раннего возраста правильное отношение к своему здоровью, воспитывать чувство ответственности за него. Важнейшее направление в работе по оздоровлению детей — это осуществление профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий в детском саду. Чрезвычайно важно, чтобы обучение носило интегрированный характер.

Тема «Здоровье», «Здоровый образ жизни» должна пронизывать все виды деятельности ребёнка. Необходимо воспитывать у детей мотивацию здорового образа жизни через понимание здоровья как ведущего показателя экологической красоты, как средства достижения жизненных успехов.

Необходимо вести физкультурно-оздоровительную работу, обеспечивающую поддержку и развитие физического статуса детей, становление показателей физического здоровья.

Задачи

1. Обеспечить психофизическое благополучие детей и формирование сознательного отношения к собственному здоровью, здоровью значимых близких, природным ресурсам родного края.
2. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной оздоровительной работы.
3. Повысить функциональные и адаптационные возможности организма детей за счёт внедрения здоровьесберегающих технологий.
4. Обогащать двигательный опыт детей и развивать психо-физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, силу.
5. Научить детей регулировать своё психическое состояние и уметь предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

6. Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребёнка.

Формирование здорового образа жизни — это не просто усвоение определённых знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях на улице и дома. Всё, чему мы учим наших детей, они должны применять в реальной жизни.

Особое внимание уделяется системе обучения детей гигиеническим навыкам, формированию у них доступных знаний с учётом возрастных и индивидуальных особенностей восприятия ребёнка.

Как показывает практика дети 3-5 лет знакомятся с правилами здорового образа жизни наиболее эффективно благодаря целенаправленной организации их сенсомоторной игровой активности с включением всевозможных игр: тематические, дидактические, подвижные, настольно-печатные, сюжетно-ролевые, игры-драматизации, игры-имитации.

Для детей 5-7 лет наиболее эффективными технологиями являются такие, которые помимо сюжетных и театрализованных игр включают в себя реализацию комплексных педагогических воздействий, направленных на развитие у них умений самостоятельно выбирать способы решения проблемно-творческие фантазии.

Комплексное использование этих технологий обеспечивает наиболее успешное формирование навыков здорового образа жизни у детей разного возраста.

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

1. Утренняя гимнастика:

- игровые упражнения на развитие внимания и точности выполнения действий;
- упражнения с использованием разнообразных модулей;
- упражнения с простейшими тренажёрами;

-утренняя гимнастика в сочетании с речевыми и дыхательными упражнениями;

-работа по контролю за осанкой

2. Физическая культура:

-двигательная деятельность тренировочного типа;

-деятельность игрового и сюжетно-игрового характера;

-ритмическая гимнастика;

-диагностика проверочных умений и навыков;

-коррекционная деятельность на развитие творчества детей.

3. Двигательная разминка во время перерыва между НОД.

Физкультминутка:

-игровые упражнения низкой и средней интенсивности;

-ритмические движения;

-упражнения для развития мелкой моторики;

-игровые упражнения коррекционной направленности.

4. Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами.

-разминка в постели;

-гимнастика сюжетно-игрового характера;

-комплекс упражнений на тренажёрах в сочетании с оздоровительной ходьбой по массажным и ребристым дорожкам;

-комплекс упражнений на развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации;

-упражнения на укрепление основных дыхательных мышц.

5 Подвижные игры и физические упражнения на прогулке в подгруппах и индивидуально.

-игры низкой и средней интенсивности,

-игровые упражнения на развитие внимания, пространственных представлений и ориентации;

-упражнения на нормализацию мышечного тонуса .

Особенности формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни

У детей дошкольного возраста есть все предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни:

- активно развиваются психические процессы, растет самооценка, чувство ответственности;

- «заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети умеют сохранять и демонстрировать правильную осанку;

- дети способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности».

На физиологическое состояние детей дошкольного возраста большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от ментальных установок. Поэтому ученые выделяют следующие аспекты здорового образа жизни дошкольников:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;

- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним; оптимизм.

Анализ всех программ воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста показывает, что ведущее место в воспитательном процессе занимает

физическое воспитание в отличие от формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни.

Серьезное внимание к формированию здорового образа жизни дошкольников уделяется в программе «Радуга».

Такое внимание ДООУ к физическому развитию дошкольника обусловлено особенностями организма детей: ребенок растет, увеличивается его рост, масса тела, развивается двигательная активность и т.д.

Для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группе детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни».

Большое значение на формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группе, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры дошкольников организует воспитатель. «Как правило, дети играют небольшими группами. Чувство радости, самостоятельности в игре стимулирует старших дошкольников стремиться к еще большей физической активности и к организации здорового образа жизни».

Процесс формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни тесно связан с воспитанием у них любви к чистоте, опрятности, порядку.

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель – обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности. Занятия проводятся в специальном зале, сопровождаются музыкой. Все занятия проводятся по специальным методикам.

Эффективное формирование представлений детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни может осуществляться только при точном соблюдении режимных моментов детского сада.

Режим – это твердо установленный, педагогический и физиологически обоснованный распорядок жизни детей, направленный на полноценное физическое и психическое развитие каждого ребенка.

Для старшего возраста устанавливается свой режим, соответствующий детям данной возрастной категории. Режим дня – это «не просто регламентированное время препровождения, а специально организованная жизнь детей, имеющая оздоровительное и воспитательное значение». Режимные моменты способствуют воспитанию у детей, прежде всего, культурно-гигиенических привычек. Навыков общения со сверстниками и взрослыми, дисциплинируют воспитанников, помогают им быть активными, самостоятельными.

Положительное влияние на формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают прогулки и дневной сон. Помимо оздоровительного значения, они способствуют развитию движений ребенка,

его физической активности; создают зоны отдыха и расслабления; укрепляют нервную систему детей.

Здоровый образ жизни дошкольников: каким он должен быть?

В дошкольный период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Именно в это время нужно начинать формирование основ здорового образа жизни у дошкольников. Надо отметить, что в настоящее время отмечается низкий уровень знаний о ценности своего здоровья родителей и о здоровье их детей. Как известно, здоровье чаще всего зависит от образа жизни, чуть менее – от окружающей среды. Наследственность и состояние здравоохранения в стране в гораздо меньшей степени влияют на состояние здоровья поколения. Поэтому задача родителей и педагогов — воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанности его беречь. И начинать формирование основ здорового образа жизни у дошкольников как можно раньше. В дошкольный период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Очень важно в это время заложить детям определенную базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, сформировать потребность регулярных и систематических занятий физической культурой и спортом. Так как под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то к этой активности следует отнести такие компоненты как правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника. Режим, распорядок дня ребенка главным образом в формировании основ здорового образа жизни у дошкольников и правильного отношения к своему

здоровью у дошкольников являются соответствующие игры, просмотр фильмов, мультфильмов, чтение и обсуждение художественной литературы, викторины, пешие прогулки, дни здоровья, спортивные праздники. Именно такие мероприятия являются наиболее интересными для детей, и в этом процессе продуктивней формировать нужное отношение к здоровому образу жизни у дошкольников.

Необходимо чтобы дети имели возможность систематически двигаться. Для этого нужно способствовать развитию основных двигательных качеств, поддерживать в течение всего дня работоспособность на высоком уровне. Однако нужно учитывать, что здоровый образ жизни дошкольников предполагает чередование активных и спокойных игр, так что разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом должен быть сохранен. Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников: что нужно знать родителям.

Дошкольный возраст по утверждению специалистов относится к решающим в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. Как раз до семи лет происходит наиболее интенсивное становление детского организма. В это же самое время активно формируется характер, привычки, закладываются жизненные приоритеты личности. Именно поэтому весьма и весьма важно в эти годы активно прививать детям основные знания, умения и навыки здорового образа жизни дошкольников. В современном воспитательном процессе приоритетным направлением в воспитании детей дошкольного возраста является повышение уровня здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни, а также воспитание потребности в регулярных занятиях и получении новых знаний.

Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье ребёнка – это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка. Исходя из этого основным направлением по укреплению

здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представления о здоровье, как об одной из фундаментальных ценностей жизни.

Список литературы:

1. Белая К. Ю., Зимонина В. А. «Как обеспечить безопасность дошкольников». М. : Просвещение, 2000.
2. Каштанова Т. В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие. М. : 2002.
3. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М. :АРКТИ, 2002.
4. Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004.
5. Яковлева Т. С. «здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» — М. :Школьная Пресса, 2006.