

«Система работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

Здоровый образ жизни – необходимое условие, от которого зависит физическое и психическое благополучие ребенка, нормальный уровень жизнедеятельности организма, адаптация детей к социально-педагогическим требованиям в дошкольных группах.

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Этот период является основополагающим в становлении личности человека. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим.

« Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский

На первое место сейчас выдвигаются задачи охраны жизни и укрепления здоровья детей; использование технологий, сберегающих здоровье; формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Педагоги формируют у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой.

Цель проводимой работы:

Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем.

Задачи:

- □ Сформировать навыки здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом;
- □ Обеспечить дошкольников необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;
- □ Обогащать знаниями о здоровом образе жизни через различные виды деятельности.

Основные компоненты здорового образа жизни

1.Рациональный режим.

Режим дня в дошкольных группах составлен таким образом. Что предусмотрено чередование самостоятельной детской деятельности, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечено сочетание умственной и физической

нагрузки. Время занятий организовано таким образом, чтобы вначале проводились занятия, связанные с умственной активностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью. Неизменными остаются интервалы между приемами пищи, время приема пищи; обеспечение необходимой длительности дневного сна (2-2.5 часа) время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, при наличии условий занятия переносятся на прогулку.

Режим дня в дошкольных группах разработан с учетом сезонных изменений, возраста детей, времени пребывания детей в дошкольных группах.

2.Правильное питание.

При организации питания в дошкольном отделении учитываются следующие принципы

Основные принципы рационального питания:

- Соблюдение режима питания;
- Гигиена приема пищи;
- Соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- Эстетика организации питания (сервировка);
- Удовлетворение потребностей организма в витаминах и минералах. (фрукты, витаминизация третьих блюд)

В детском саду организовано регулярное четырех разовое питание.

Важно чтобы питание было регулярным и в семьях наших воспитанников. Родителям рекомендуется в выходные и праздничные дни придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в детском саду. Ежедневно меню вывешивается в приемных.

3. Физическая активность

Здоровье и движение – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Для каждой возрастной группы создан двигательный режим, который соблюдается в процессе работы с детьми.

Средства двигательной направленности:

- Занятия по физической культуре;
- Физкультминутки;
- Утренняя гимнастика;
- Гимнастика после дневного сна;
- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корректирующая;
- Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

В процессе занятий физической культурой у детей развивается крупная и мелкая моторика; развиваются волевые качества, эмоциональная сфера, к

тому же движение активизирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.

Во время занятий статичного характера, по мере утомляемости детей проводят динамические паузы – 2-3 мин., (комплексы физкультминуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз»)

Гимнастика после дневного сна (бодрящая) проводится ежедневно. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, умывание, ходьба по ребристым дорожкам. Её цель – поднять настроение и мышечный тонус детей, снять вялость и сонливость, помочь детям быстрее войти в активное состояние после сна. Во время проведения используем музыкальное сопровождение, которое вызывает приятные положительные эмоции. Очень важно научить ребенка выполнять правильно и качественно различные движения, чтобы потом использовать их в повседневной жизни.

4. Закаливание организма

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач: улучшается деятельность его систем и органов, повышается сопротивляемость, выносливость организма, его работоспособность.

В детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- соблюдение температурного режима в течение дня,
- правильная организация прогулки и её длительность,
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей;
- гимнастика после сна;
- утреннее умывание;
- мытьё прохладной водой рук по локоть;
- мытьё рук перед едой;
- сон при открытых окнах в теплый период года;
- воздушно-солнечные ванны;
- проветривание помещений;
- утренний прием на улице в теплое время года.

Самым главным средством закаливания является ежедневная прогулка, которая организуется в первую и вторую половину дня. Ее продолжительность 3-4 часа. При температуре воздуха ниже минус 15 градусов, скорости ветра 7м/с прогулки рекомендуется сокращать.

5. Соблюдение правил личной гигиены (культурно-гигиенические навыки)

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением.

С первых дней посещения детского сада необходимо приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, свой шкафчик для одежды.

Педагоги подводят детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Очень важно, чтобы в дошкольном возрасте дети знали элементарные правила общественной гигиены-соблюдать чистоту в общественных местах, мыть руки надо для того, чтобы не заболеть самим и не заразить других, не сорить не только в квартире, в групповой комнате, но и в общественных местах, в транспорте и т.д.. Для достижения эффективности формирования культурно-гигиенических навыков используются дидактические игры, игры-упражнения, беседы, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, картин, наблюдения, показ инсценировок, рассказывание, заучивание, сюжетно-ролевые игры.

Для эффективного гигиенического воспитания детей большое значение имеет и внешний вид окружающих их взрослых. Нужно помнить о том, что дети очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому педагоги должны быть для них образцом. Для успешного привития навыков гигиены важно: чтобы все правила неукоснительно выполнялись взрослыми: воспитателями, младшими воспитателями, родителями.

6. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается.

Касательно психологической обстановки в дошкольном возрасте значение имеют два аспекта: отношения в семье и обстановка в дошкольном учреждении. Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно доверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, тогда ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.

В детском саду создаются условия, обеспечивающие гуманное отношение к детям, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в группе.

Педагоги уделяют внимание взаимоотношениям детей со сверстниками.

Сложности общения с конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем решению возникшей проблемы.

Для создания эмоционального комфорта используются различные способы:

- творчество, в котором ребенок получает удовольствие от процесса создания чего-то нового и учится выражать свои чувства и эмоции;

-общение со сверстниками;

-театрализованные игры;

-музыкальное сопровождение, которое повышает эмоциональный тонус, способствует формированию позитивного, оптимистичного отношения к жизни, которое очень важно для развития крепкой нервной системы.

Музыка может также стать средством снятия возбуждения и усталости. Среда, созданная в детском саду, способствует организации работы по формированию здорового образа жизни - это оборудованный спортивный зал, на территории имеется спортивная площадка, где проводятся спортивные мероприятия, физкультурные занятия. Во всех возрастных группах есть спортивные уголки, которые включают в себя спортивный инвентарь, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья, дидактические игры, литературные произведения, перечень подвижных игр, считалок и стихов, альбом «Виды спорта». Имеется подборка музыкальных произведений, что помогает детям снять напряжение, негативные эмоции. Дети самостоятельно и в совместной деятельности с педагогом получают элементарные знания и навыки по формированию ЗОЖ.

Для повышения эффективности работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников мы используем следующие формы работы:

- Занятия;
- Игры и игровые ситуации
- Беседы
- Театрализованные представления
- Чтение художественной литературы
- Продуктивная деятельность
- Физкультурные досуги, праздники
- Участие воспитанников в соревнованиях

Участие детей в соревнованиях учит работать в команде, дает возможность проявить свои способности, возможность закрепить навыки и умения, но и получить радость от взаимного общения детей, педагогов, родителей. Начиная с младшей группы, проходят занятия, беседы по здоровому образу жизни. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и

вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи.

На занятиях, в беседах дети узнают о вкусной и здоровой пище, полезных и неполезных продуктах, о витаминах, содержащихся в тех или продуктах, о правилах поведения за столом, культуре еды.

Физкультурные досуги и праздники

Досуги и развлечения, праздники, дни здоровья являются хорошей основой для развития двигательной активности и обучения детей. Они с одной стороны, закрепляют навыки и умения, полученные на занятиях, а с другой – в интересной и увлекательной форме вызывают потребность в познании нового, расширяют кругозор, знания об окружающем мире, учат совместным действиям и переживаниям. Мы планируем и организуем досуги различной направленности: сказочно-игровые, музыкально-спортивные, нравственно-патриотические, спортивно-оздоровительные с элементами ОБЖ и др. Особое значение имеют досуги нравственно-патриотического характера «Мы – солдаты!», «Мы, пока, что дошколята, но шагаем как солдаты»

Праздники проводятся на участке детского сада, в спортивном зале совместно с родителями, с участием сказочных персонажей: «Спортивная сказка «Теремок», «Зимнее шоу «Валенки», «Мой веселый, звонкий мяч», «На космической ракете» и др.

Взаимодействие с семьями воспитанников по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

В работе с родителями по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются следующие формы работы:

- информационные стенды;
- рекламные буклеты;
- анкетирование
- тематические выставки;
- информационные уголки здоровья;
- консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения;
- родительские собрания;
- спортивные досуги и праздники с участием родителей;
- приобщение родителей к участию праздниках, походах и соревнованиях.

Следует отметить, что созданная в детском саду система по формированию здорового образа жизни у дошкольников позволяет решать задачи воспитания физически активного ребенка и способствует развитию интереса и осознанного отношения к физкультурным занятиям,

спортивным играм, формированию позитивного опыта выполнения гигиенических процедур.