Создание условий здорового образа жизни ребёнка - первооснова полноценного воспитания и развития

Макшанцева Т.Н., воспитатель
МКДОУ БГО Детского сада №12 общеразвивающего вида

Создание здорового образа жизни для ребёнка в ДОУ является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание. Поэтому очень важно рационально организовать режим в детском саду для того, чтобы дети как можно больше находились в движении.

Формирования физической культуры основываю на организации двигательной активности детей в течение дня, развитии и совершенствовании уже имеющиеся навыки и основывается на следующие принципы работы:

- естественность;
- посильность движений;
- добровольность и желание ребенка их выполнять (в ребенке постоянно поддерживаю уверенность, что он может так сделать, что у него получится

В понятие «здоровый образ жизни» вкладываю следующее:

- состояние хорошего самочувствия;
- возможность быть бодрым и энергичным в течение дня;
- осуществление ребенком широкого спектра действий, движений.

Системная работа по данному направлению включает следующие формы работы: утреннюю гимнастику, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, гимнастику после сна, физкультминутки, самостоятельная двигательная деятельность, физкультурные досуги, физкультурные занятия,

Образовательный процесс в детском саду по приобщению к здоровому образу жизни, помимо традиционных форм физкультурно - оздоровительной работы, включает так же

- проведение дней здоровья,
- недели каникул,
- занятия по ознакомлению с окружающим;
- занятия валеологического содержания, где формируются представление о частях тела ребёнка, их назначении;
- чтение художественной литературы, с правилами поведения в группе, на улице, с этикетом, с правилами взаимоотношений среди людей.

По формированию знаний о здоровом образе жизни мною запланирована серия

занятий: «Кто, как от дождя спасается», где учили детей выбирать одежду для прогулки, воспитываем заботливое отношение к друг другу. В занятии «Загадки с грядки», ставили цель - сформировать умение различать по внешнему виду и вкусу некоторые овощи.

Большое значение в приобщении к здоровому образу жизни имеют «Волшебные гимнастики»:

- артикуляционная (для развития речевого аппарата « Орешки», « Футбол», «Качели»);
- пальчиковая, которая проходит ежедневно (и во время занятий, и в течение дня), при которой, прежде всего, развиваем мелкую моторику рук детей;
- дыхательная используется на утренней зарядке, музыкальных, физкультурных занятиях способствует улучшению работы дыхательных путей;
- физкультминутки;
- закаливание в режимных моментах.

В организации подвижных игр и физических упражнений использую разнообразные движения в зависимости от характера занятия, времени года, индивидуальных особенностей детей.

Организм ребенка после сна требует постепенного "пробуждения" и подготовки к активной деятельности. Физкультура в постели дает прекрасный оздоровительный эффект, она нравится и лежебокам, и подвижным детям, так как проводится в занимательной форме. Упражнения начинают дети выполнять в положение лежа («Божья коровка», «Кошечка» и др.) постепенно встают, а по дороге в туалетную комнату выполняют ряд упражнений (ходьба и бег по ребристой дорожке, ходьба след в след).

Больше времени отводится самостоятельной двигательной деятельности детей. Подвижные игры подбираю с учетом уровня сложности и цели их проведения, так как игра имеет свою игровую задачу, направлена на физические способности ребенка, укрепление его здоровья и развитии интеллекта. Организую подвижные игры, игры с элементами соревнования «Кто быстрее», «Кто дальше», игры для развития глазомера и точности движений «Попади в круг», «Сбей кеглю», ловкости, быстроты реакции, ориентировку в пространстве, силы, выносливости, координации движений, способности управлять своим телом. Продуманное рациональное размещение оборудования побуждает детей к движению.

Формирование культурно–гигиенических навыков – важная составная часть приобщения ребёнка к здоровому образу жизни. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, прически, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

В группе оборудован спортивный миниуголок, в котором наряду со стандартным фабричным оборудованием (мячами, кеглями и др.) находятся и нестандартные, изготовленные руками воспитателей и родителей: «дорожки здоровья» для босохождения, шапки-маски для подвижных игр и др.

В работе с родителями я использовала беседы и консультации: «Рекомендации по созданию спортивного уголка дома», «Каким видом спорта можно заниматься дошкольнику», «Упражнения для профилактики плоскостопия, осанки, зрения» и т.д.

Я уверена, что семья во многом определяет отношение ребёнка к физической культуре, здоровому образу жизни и спорту.

Проводимый в нашем детском саду двигательный режим обеспечивает постепенное

повышение физических качеств дошкольника, способствует коррекции телосложения, закаливанию организма дошкольника, направленному на хорошее сопротивление простудным и инфекционным заболеваниям.

Литература:

1. Анищенкова Е.С «Артикуляционная гимнастика для развития дошкольников» изд. «Родничок».
2. Анищенкова Е.С. «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников» изд. «Родничок».
3. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».
4. Красикова И. С. « Плоскостопие. Профилактика и лечение».
5. Лучшие методики дыхания Толкачева А.С., Стрельниковой А.Н., Бутенко К.П.