Организация работы здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Доценко Наталья Николаевна,
воспитатель первой квалификационной категории
МДОБУ д/с № 20 г. Лабинска

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. А так как большую часть времени дошкольники проводят в детском саду в процессе воспитательно-образовательной деятельности, то роль педагога в данном вопросе, его слово, личный пример являются весомыми для маленькой личности. Работа по формированию у дошкольников здорового образа жизни должна вестись систематически, в тесном сотрудничестве с родителями, руководством ДОУ, специалистами (инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, психолог, логопед). В итоге, у детей 6,5-7 лет, согласно примерной основной общеобразовательной программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, должно быть сформировано интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками», т.е. сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, элементарные правила здорового образа жизни. Кроме того, системная, планомерная работа по формированию у дошкольников навыков здорового образа жизни нацелена на решение задач, которые ставит перед педагогом образовательная область «Здоровье», а именно: дети должны усвоить основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользоваться только индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви), иметь сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функций организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

В работе педагога решению этих задач способствует предметно-развивающая среда, условия, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым: физкультурный уголок в групповой комнате с пособиями, которые стимулируют активные движения детей, способствуют закреплению двигательных умений, освоенных на занятиях физкультурой, спортивный зал, который оборудован всеми необходимыми спортивными снарядами и тренажерами, спортивная площадка на участке детского сада, музыкальный зал, в котором есть необходимое оборудование и материал для проведения релаксации, медицинский кабинет, в котором с помощью ростомера и весов отслеживаются изменения антропометрических данных детей.

Выполнение режима дня — средство формирования здорового образа жизни. Повтор режимных моментов, постоянство требований обеспечивают прочность знаний и навыков самообслуживания, способствуют развитию самостоятельности.

Для проведения режимных моментов необходимо создание благоприятных условий

в помещении групповой комнаты, спальной: организовать сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей), поддерживать температуру воздуха в группе 20-22°С, в спальной комнате 18-20°С.

В ходе режимных моментов для укрепления здоровья и стимулирования двигательной активности педагогом используются физические упражнения в ходе утренней гимнастики; подвижные и спортивные игры; артикуляционная, дыхательная, пальчиковая гимнастика; гимнастика после сна; упражнения с массажными мячами; хождение по ребристой доске и массажным коврикам; босохождение; прием воздушных и солнечных ванн в ходе прогулок; водные процедуры и игры с водой.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни важно, чтобы ребенок понял необходимость физических упражнений, физических нагрузок. Хорошо известно, что умственная работа без регулярных и целесообразных физических нагрузок приводит к снижению работоспособности, переутомлению. Поэтому в процессе непосредственной образовательной деятельности проводятся физкультминутки, способствующие активному отдыху и повышению тонуса. Упражнения для них необходимо обновлять 1-2 раза в месяц. Первые реакции детей на физкультминутки — улыбки и радость от того, что во время серьёзной работы вдруг начинается какая-то словесная игра с движениями. Педагог рассказывает детям о том, что физкультминутки помогут им вырасти сильными, что взрослые люди на заводах, фабриках, ученики в школах — все проводят физкультминутки для того, чтобы немного отдохнуть и с новыми силами приступить к работе.

Для формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в работу педагога включен цикл занятий «Советы СтоОбеда», «Полезно — вредно», «О здоровье и его друзьях», «В королевстве зубной щетки»

Решая задачи по формированию здорового образа жизни у детей в ходе работы, необходимо заботиться и о здоровье самих детей, применять в работе здоровьесберегающие технологии: гимнастику для глаз, музыкальную терапию и т.д., с целью снятия мышечного и нервного напряжения, психоэмоционального напряжения, а также оздоровительно-профилактического действия.

Проводя работу по формированию здорового образа жизни, необходимо объяснять детям, что здоровье зависит не только от отношения человека к своему здоровью, но и от соблюдения правил безопасности, что образ жизни должен быть здоровый и безопасный. Безопасность и здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, умение применить на практике, в реальной жизни, полученные знания и навыки.

Общим итогом работы является то, что у детей повышается общий уровень знаний по образовательной области «Здоровье». После того, как дети получают доступную для них информацию о бактериях и микробах, возможность рассмотреть грязную воду под микроскопом, они начинают ответственно подходить к мытью рук, подстриганию ногтей, уходу за кожей, волосами; у детей появляется понимание того, что такое правильное питание, полезные продукты, осмысленное отношение к окружающему миру с точки зрения влияния на здоровье воздуха, воды, растительности. Дети осознанно относятся к укреплению своего здоровья

У родителей появляется понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого. На родительских собраниях, диспутах, в ходе круглых столов, индивидуальной работы, с помощью консультаций, специальной литературы родители учатся оценивать здоровье ребенка. В «Уголке здоровья» для родителей педагог

помещает рекомендации и советы о том, как правильно проводить закаливание, о проведении профилактики гриппа, ОРВИ, об организации правильного, сбалансированного питания ребенка и т.д. Это приводит к тому, что родители начинают уделять больше времени и внимания формированию у детей полезных привычек, начинают внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек. Просветительская работа среди родителей через уголок информации, консультации, родительские собрания дает положительные результаты.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.