Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста.

Попова В.В. воспитатель старшей группы.

МБДОУ «Листвянский детский сад»

Одним из важнейших условий воспитания здорового поколения является культура здоровья человека, привитая с раннего детства.

В современных условиях всё ускоряющегося темпа жизни и возрастания напряженности социальных отношений, здоровье становится одним из основных условий успешности любого человека. Все понимают, насколько важно, начиная с самого раннего возраста воспитывать в детях активное отношение к собственному здоровью, формировать культуру здоровья, включающую в себя различные аспекты бытия человека, поскольку, чему бы ребёнок ни научился в детстве, он проносит это через всю жизнь. Дошкольный возраст считают наиболее важным для физического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья, формируются главные черты характера. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формирования физической культуры ребёнка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать? Эти и многие другие вопросы актуальны и волнуют нас, дошкольных работников. Главная задача дошкольных учреждений – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно – гигиенические навыки, научиться вести здоровый образ жизни с раннего детства. Для того, чтобы эта работа стала инструментом оздоровления, она должна приносить удовлетворение. Алгоритм формирования потребности – к привычке, от привычки – к потребности. В любых оздоровительных практиках нельзя идти через принуждение, иначе получим обратный результат.

Нужно, чтобы среди детей как можно чаще звучал смех. Радостное состояние – естественное состояние здорового ребёнка.

Осознавая важность поставленной проблемы, мною был проведён анализ организации познавательных занятий в детском саду и их влияние на формирование осознанного отношения детей к своему здоровью. В нашем детском саду еженедельно проводятся занятия познавательного цикла, знакомящие детей со строением тела человека и безопасным поведением в быту и на природе. Тематика занятий: «Где растут витамины»?, «Чей нос лучше»?, «На зарядку становись!» и др. Познавательные занятия разнообразны по форме: дидактические игры, самостоятельные исследования, игровые познавательные программы и т.п. Опыт показывает, что дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные навыки ОБЖ, если знания преподносятся в доступной и увлекательной форме. Я провожу занятия в игровой форме, на протяжении всего цикла к детям приходит один и тот же персонаж, каждое последующее занятие начинается с закрепления полученных ранее знаний. Непременное условие – позитивный эмоциональный настрой детей и предупреждение утомления. В ходе каждого занятия использую различные виды массажа, динамические и оздоровительные паузы, пальчиковые игры. Занятия – это всегда театрально – игровое действо, они заряжают детей положительными эмоциями. В работе по формированию привычки ЗОЖ широко использую литературные произведения. Например, стихи для малышей Н. Пикулевой и М. Дружининой, «Мойдодыр» К. Чуковского с иллюстрациями, «Неболейка» И. Соковня и «Румяные щечки» С. Прокофьевой. Художественные образы помогают ребёнку осмыслить ценности здорового образа жизни, вызывают живой эмоциональный отклик, желание подражать любимым героям. В результате познавательных занятий «Витаминный калейдоскоп», «Полезные продукты» дети узнали, какие продукты полезны для организма, какие витамины содержатся во фруктах и овощах.

Полученные знания закрепляю на занятии по изодеятельности «Рисование натюрморта» и в лепке овощей и фруктов. В ходе работы были организованны выставки поделок из овощей «Осенняя фантазия» с привлечением родителей. Здоровье человека всецело зависит от образа его жизни, поведения. Вот почему так важно научить ребёнка с детства бережно относится к самому себе, заботиться с самых ранних лет о своём здоровье. Отсюда исходит необходимость создания системы работы в физическом воспитании. Методически грамотный подбор форм работы по физическому воспитанию помогает удовлетворить естественную потребность детей в движении; способствует своевременному овладению ими двигательными умениями и навыками; формирует положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и товарищам. Во время занятий физической культурой с дошкольниками важно удовлетворение их естественной потребности в движении и ощущении «мышечной радости». При этом особое внимание следует обратить на развитие интереса детей к спортивным занятиям, желание посещать их. Дошкольникам не интересны «традиционные» учебно – тренировочные занятия, они быстро утомляются, начинают отвлекаться. В поисках средств повышения интереса детей к спортивным занятиям, я использую в своей работе ритмическую и дыхательную гимнастику, театрализованные развлечения валеологического характера и т.д. Каждое физкультурно-познавательное занятие начинаю с беседы об изучаемом явлении («Зачем нужна зарядка», «Почему полезно закаляться?») В построении интегрированных занятий применяю метод сложения русских сказок. Также в работе использую малые формы народного фольклора (потешки, заклички) для оздоровительных пауз, что способствует воспитанию детей в национальных традициях. Каждое спортивное занятие включает дыхательную гимнастику: «Часики», «Трубач», «Петух». На занятиях систематически использую упражнения креативного характера, направленные на оздоровление позвоночника и развития детского творчества: «Крокодил», «Колобок», «Цапля»; ритмическую гимнастику с предметами (мячи, ленточки). Использую в работе комплекс закаливания, состоящий из следующих мероприятий: ежедневные оздоровительные прогулки; умывание холодной водой из-под крана рук до локтей перед едой и после каждого загрязнения рук; полоскание рта и горла прохладной водой после принятия пищи. Изготовление такого нестандартного физкультурно-оздоровительного инвентаря, как «Гимнастические палки из газет», «Многофункциональная дорожка здоровья», флажки, султанчики, «Рукоходы», помогает создать определённые условия для занятий физической культурой. Для обеспечения достаточного уровня двигательной активности и закаливания на прогулке, оборудована спортивная площадка на территории детского сада, в том числе изготовлен спортивный инвентарь. Способствуют оздоровлению подвижные игры, которые я провожу летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма. Существенный закаливающий эффект и является профилактикой плоскостопия. В своей работе по формированию привычек ЗОЖ у детей, использую «оздоровительный сон», ароматизацию спален травами (приобретены аромоподушечки). Провожу солевое закаливание, чесночное полоскание горла, а в зимнее время ароматизацию помещений – чесноком и луком, с целью кварцевания. Для профилактики простудных заболеваний в осенне-весенний период года, организую перед прогулкой и обедом чесночно – луковые закуски. А также предусматриваю строгое соблюдение возрастного режима занятий, рациональное использование наглядных пособий, обязательное выполнение гигиенических и санитарных требований, предъявляемые к помещениям групповых комнат (режимы – световой, звуковой и воздушный). Данные формы работы весьма интересны дошкольникам. Они направлены на передачу педагогом ребёнку двигательных умений и навыков, формируют знания о пользе физических занятий, игр и упражнений, развивают выносливость, внимание, самостоятельность, что в дальнейшем способствует эффективному обучению в школе. Стимулирует не только двигательную, но и познавательную активность. Я уверена, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная активность не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьёй. Для работы с родителями в группе оформлен физкультурный уголок «Ступеньки к здоровью», папки-передвижки: «Современные пути оздоровления дошкольников»; «О правильной осанке» и провожу консультации с родителями. Проведены родительские собрания по теме: «Экология здоровья», «Здоровью – зеленый огонёк». Я думаю, для того, чтобы быть настоящим пропагандистом идей здорового образа жизни, детский сад в своей деятельности должен служить образцом такого воспитания. Организованная здоровьесберегающая среда способствует формированию у детей навыков здоровья, выработке разумного отношения к своему организму, умению вести здоровый образ жизни с раннего детства. Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребёнка. Именно на основе интереса детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье. Важно сформировать у ребёнка отношение к здоровью как к ценности, которую надо беречь и укреплять. Первая её ступень – дошкольное учреждение. Именно здесь закладываются основы ЗОЖ. Для решения проблемы здорового образа жизни важно использовать нетрадиционные подходы в физическом воспитании дошкольников, работать педагогическому коллективу с родителями, использовать дифференцированный подход к детям в работе по физической культуре. Чтобы дать детям хорошие знания по здоровому образу жизни, сформировать привычки здорового образа жизни, педагог должен быть хорошо образован, чётко знать своё дело, быть в постоянном поиске нового, любить детей, учитывать их интересы. Нужно научить ребёнка делать правильно, помочь ему сделать лучше, чем он может. Немаловажное значение играют методики, технологии. Как известно, нет ничего идеального. Каждая методика, технология, программа имеет свои плюсы, но и незначительные минусы. Важно найти те формы, те формы физического воспитания, которые наиболее востребованы самими детьми, содействуют духовному, физическому и психическому развитию.