

Здоровый образ жизни

В настоящее время одной из приоритетных задач, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что 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

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность взрослого и ребенка в течение дня.

Целью оздоровительной работы является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

Именно поэтому в детском саду и дома воспитываем у ребенка:

- привычку к чистоте, аккуратности, опрятности, порядку;
- основы культурно-гигиенических навыков;
- элементов самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности;
- понимание того, как влияют физические упражнения на организм человека, его самочувствие;
- умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда предотвращать их.

Дети должны научиться:

- определять свое состояние и ощущения;
- понимать необходимость и роль движений в физическом развитии;
- выполнять гигиенические требования к телу, одежде;
- использовать знания о том, что полезно и что вредно для организма.

Система физкультурно-оздоровительной работы.

Создание благоприятных условий в помещении для игр и занятий:

- соблюдение правил санитарии и гигиены;
- организация сквозного проветривания (*3-5 раз в день в отсутствие детей*);
- поддержание температуры воздуха в группе 20 -22 С).

Физические упражнения:

- утренняя гимнастика;
- физкультура;
- подвижные игры;
- гимнастика после сна;
- спортивные игры.

Выполнение режима дня.

Организация рационального питания.

Закаливающие процедуры:

- прогулки на свежем воздухе;
- водные процедуры (*умывание, мытье рук, игры с водой*);

- босохождение;
- воздушные ванны;

Активный отдых:

- праздники, развлечения;
- дни здоровья;
- малая олимпиада;
- игры-забавы.

Организация развивающей среды:

- физкультурный уголок;
- дидактические, настольные игры, альбомы;
- таблицы, модели на валеологическую тему.

Работа с родителями:

- родительские собрания;
- беседы, консультации;
- анкетирование;
- письменные консультации («Уголок здоровья»).

Чтение художественной литературы.

Дошкольный возраст - наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычке к чистоте. Дети могут успешно усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро. Для их выработки дети учатся закатывать рукава, хорошо намыливать руки мылом, тщательно ополаскивать их, мыть лицо, досуха вытирать личным полотенцем, пользоваться носовым платком.

Повторность режимных моментов, постоянство требований обеспечивает прочность знаний и навыков самообслуживания, помогает при воспитании самостоятельности. Большую помощь также оказывает художественная литература: рассказы Л. Воронковой «Маша-растеряша», стихи К. Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазная», З. Александровой «Что взяла, клади на место», «Топотушки», Ю. Тувима «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу», И. Муравейка «Я сама», а также народные песенки, потешки: «Водичка, водичка, умой моё личико», «Травка-муравка», «Ночь пришла, темноту привела». Некоторые стихи и потешки дети заучивали на память.

В закреплении навыков умывания, воспитания опрятности и аккуратности большую роль играют познавательные занятия, дидактические игры. Но главное внимание уделяется повседневному закреплению у малышей культурно-гигиенических навыков и самостоятельности. При этом используются такие разнообразные приемы, как показ, объяснение, непосредственная помощь, поощрение. Терпеливо, многократно детям показывается, как удобно есть, сидеть за столом, вытирать рот после еды. Применяется также метод поручений («Принеси», «Убери на место»), который способствует закреплению понятия о том, что игрушки после игры и чайную чашку со стола надо убирать на место.

Наиболее эффективным в воспитании здорового ребенка являются физические упражнения и физкультурные занятия. Для растущего организма особую ценность они приобретают, если проводятся на воздухе, поскольку усиливают обмен веществ и поступление в организм большого количества кислорода. Игры и занятия на воздухе во все времена года способствуют закаливанию организма ребенка, повышению его работоспособности и снижению заболеваемости.

Для формирования привычки к ЗОЖ важно, чтобы ребенок понял необходимость физических упражнений, к которым относится, кроме прочего, утренняя гимнастика. Один-два раза в неделю гимнастика проводится под музыку, но прежде выполняются

дыхательные упражнения. Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Может делаться как с младшими детьми, так и со старшими, 2-3 раза в день.

Хорошо известно, что умственная работа без регулярных и целесообразных физических нагрузок приводит к снижению работоспособности, переутомлению. Поэтому в процессе занятий и между ними проводятся физкультминутки, способствующие активному отдыху и повышению тонуса. Упражнения для них обновляются не реже 1-2 раза в месяц. Запомнились первые реакции детей на физкультминутки. Это были улыбки и радость от того, что во время серьёзного занятия вдруг начинается какая-то словесная игра с движениями. Дети прослушали беседу 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.

В старшей группе также проводилась беседа на тему «Ядовитые грибы и ягоды», из которой дети узнали о том, что некоторые дары природы есть нельзя, ими можно отравиться. А позже занятия «Микробы и бактерии», на котором дети разглядывали в микроскоп грязную воду, они очень ответственно начали подходить к мытью рук, подстриганию ногтей. Занятие «Витамины в нашей пище» способствовало тому, что дети по другому начали относиться к еде: теперь они стараются съесть салаты, фрукты, овощи, пить молоко.

Педагог также знакомит детей с тем, как устроено тело человека. В доступной форме, привлекая иллюстративный материал, он рассказывает о его основных системах и органах, обращая внимание на необходимость прислушиваться к своему самочувствию.

В итоге можно сделать вывод, что данная деятельность принесла определенные результаты: дети знают пользу физических упражнений, свежего воздуха, воды, массажа для своего здоровья.

Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.