

Опыт работы

воспитателя МБДОУ «Инжавинский детский сад «Березка»
Федуловой Светланы Александровны (2016г.).

«Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

I Актуальность вопроса

Здоровье человека, его установка на здоровый образ жизни относятся к высшим жизненным ценностям и провозглашаются как норма в жизни общества.

Проблема детского здоровья и оздоровления детей в России в настоящее время переросла из чисто медицинской в острую социальную проблему, и ее решение становится одним из направлений государственной социальной политики.

Значимость данной темы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста; вытекает из необходимости сформировать у воспитанников дошкольных образовательных учреждений современных представлений о роли здорового образа жизни.

В современном образовательном процессе жизненно необходимым является определение и создание педагогических условий, которые способствуют утверждению среди дошкольников здорового образа жизни, развитию привычек и навыков здорового образа жизни, развитию мотивации к здоровому образу жизни.

Возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

II Цель работы

Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

III Задачи

- Сформировать у детей адекватное представление о человеке, о строении собственного тела;
- Формировать потребность в здоровом образе жизни;
- Прививать навыки профилактики и гигиены;
- Формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.
- Сформировать у детей осознанное отношение к здоровью как ведущей ценности и мотивацию к здоровому образу жизни;

- Научить ребенка применять полученные знания для самостоятельного решения задач здорового образа жизни и безопасного поведения;
- Обучить детей приемам самомассажа и саморасслабления с целью снятия психомышечного напряжения (возбудимости, агрессивности, страха):
 - дыхательные упражнения;
 - гимнастика после сна ;
 - полоскание рта перед сном;
 - точечный массаж;
 - подвижные игры на свежем воздухе;
 - дни здоровья;
 - упражнения на выражение эмоционального состояния;
- Повышать эффективность работы по формированию основ здорового образа жизни у детей через сотрудничество с родителями.

IV Средства и механизмы их реализации

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности.

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как "не болезни". В их понимании быть здоровым — значит не болеть.

В старшем дошкольном возрасте отношение к здоровью существенно меняется. Дети соотносят понятие "здоровье" с выполнением правил гигиены. Они начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети начинают выделять и психические, и социальные компоненты здоровья.

Забота о здоровье детей дошкольного возраста складывается из создания условий, способствующих благоприятному функционированию и развитию различных органов и систем.

1. Первым и основным условием развития у ребенка потребности в здоровом образе жизни является гигиенически организованная социальная среда в дошкольном образовательном учреждении.

Учитывая, что значительную часть своей жизни ребенок находится в дошкольном учреждении, оно в силу специфики своей деятельности и возможностей несет большую, чем родители, ответственность за возникновение и развитие этой потребности.

2. Вторым по важности условием воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни является использование технологии оздоровления, которая нацелена на приобретение детьми комплекса необходимых навыков и

привычек ухода за собой, своим телом, бережного отношения к окружающим людям, дело в том, что многие потребности связаны с привычками.

3. Третьим условием формирования у детей потребности в здоровом образе жизни является овладение системой понятий о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни.
4. Четвертым условием формирования позиции создателя своего здоровья являлась реализация принципа резонанса при организации физического воспитания детей.

Сущность его заключается в создании взрослыми ситуаций для проявления детьми своих растущих физических возможностей.

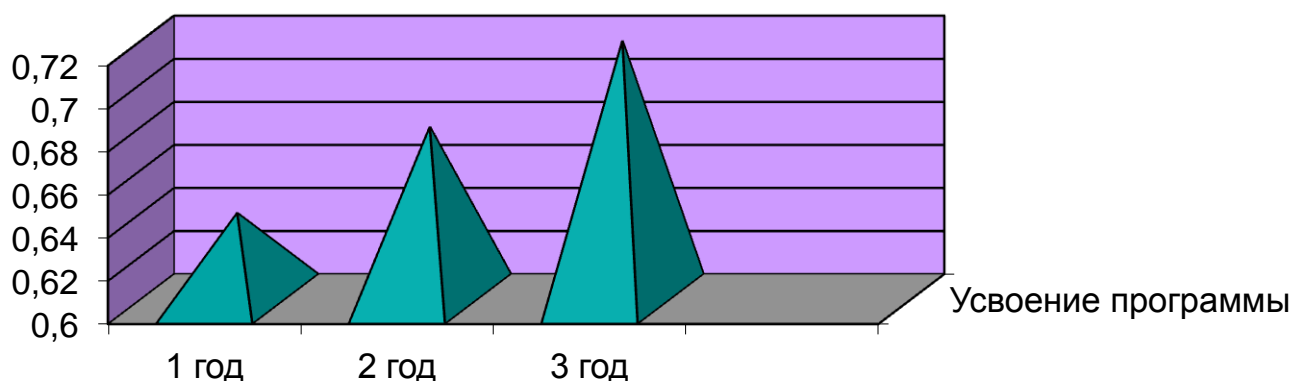
Поэтому, передо мной встала проблема, как сформировать у детей основу здорового образа жизни, приучить их заботиться о своем здоровье.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования ЗОЖ. Осознание ребёнком своего «Я», правильное его отношение к миру, окружающим людям – всё это основа формирования ЗОЖ. Поэтому, дошкольное учреждение и семья призваны в детстве заложить основы ЗОЖ, используя различные формы и методы работы. Именно в семье, в детском саду на ранней стадии развития ребёнка должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и преумножать своё здоровье.

Отчего же зависит здоровье ребёнка?

Статистика утверждает, что на 20% - от наследственных факторов, на 20% - от условия внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт.

В целом за последние 3 года моей работы были следующие показатели усвоения программы развития и воспитания:



Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. И это необходимо сделать, нам педагогам совместно с родителями, научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. На своих занятиях использую физкультминутки для снятия напряжения в кистевых суставах, шейном и грудном отделах позвоночника. Применяю упражнения на снятие утомляемости глаз.

В течение 3 лет большое внимание уделяю теме: «Формирование здорового образа жизни детей в дошкольном учреждении».

Начиная работать над данной темой, я поставила перед собой задачу – дать детям знания и умения поведению ЗОЖ.

Работая над созданием непрерывной системы валеологического образования, использовала различные методы и методики:

1. Изучила нормативные документы.
2. Провела диагностику детей.
3. Использовала педагогические наблюдения.
4. Провела опросы и тестирования.
5. Проводила валеологическое воспитание детей.
6. Организовала для родителей клуб «Папа, мама, я – здоровая семья».

При работе по формированию у детей здорового образа жизни выделила 4 основных блока:

♦ **1 блок.** Индивидуальный порядок жизни, способствующий сохранению здоровья – занятия физкультурой и спортом, прогулки.

♦ **2 блок.** Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, закаливание организма.

♦ **3 блок.** Медицинское воспитание – своевременное посещение врача, выполнение врачебных рекомендаций.

♦ **4 блок.** Формирование основ самобезопасности, умение понять себя и окружающих, не вредить ни себе, ни им.

Осуществляя задачи 1 блока, я провела диагностику физического развития детей. Выяснила, что дети не совсем чётко понимают для чего нужно заниматься спортом. Чтобы устранить этот пробел в знаниях, совместно с инструктором физической культуры провела спортивное развлечение «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!». Дети наглядно увидели, какую пользу приносят занятия спортом, стали охотнее заниматься физическими упражнениями.

В рамках всего детского сада ежемесячно проводятся «Дни здоровья», которые часто проходят на улице, что положительно влияет на здоровье детей. В режим

прогулки включаю постоянно подвижные игры, игры – эстафеты. Всё это оказывает положительный эффект на здоровье детей и вырабатывает у них стойкое положительное отношение к физкультуре и спорту.

Выполняя задачи 2 блока, разработала и провела ряд занятий с детьми о пользе витаминов в пище людей, о правильном и рациональном питании, о правилах поведения за столом во время приёма пищи, о соблюдении правил личной гигиены. Вся образовательная деятельность, беседы строились в игровой форме, применялся различный наглядный и дидактический материал, так, чтобы дети поняли, что такое витамины и в чём их ценность.

Для развития личной гигиены, начиная с поступления детей в детский сад, учу ребят содержать своё тело в чистоте. Слежу за чистотой рук, учу, как правильно это делать. Рассказываю детям о правильном поведении за столом во время приёма пищи, об уходе за зубами. Для большей наглядности провела занятия: «Да здравствует мыло душистое!», «Волшебная щёточка», «Чистая вода – для хвори беда!».

При проведении этих занятий были поставлены следующие задачи:

- Показать детям необходимость соблюдения правил гигиены;
- Воспитывать стремление ежедневно выполнять необходимую для здоровья детей процедуру чистки зубов.

На данный момент дети уже без напоминания со стороны взрослых выполняют все эти требования.

Эффективным средством укрепления здоровья ребят является закаливание. За основу закаливающих процедур, беру солнце, воздух и воду. Находясь в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, активные занятия физкультурой на воздухе – все эти элементы закаливания использую в своей работе.

Чтобы достичь успехов в освоении 3 блока, провожу просветительскую работу, как с детьми, так и с родителями.

С ребятами провела занятия на тему: «Надо ли бояться докторов?». Главной целью занятия является воспитание чувства любви и уважения к профессии врача, преодоление страха перед необходимыми процедурами, которые связаны с лечением простудных заболеваний.

Также научила детей использовать растения фитоциды для профилактики простудных заболеваний.

Ребята узнали, как можно использовать чеснок, лук, фиточай при гриппе и ОРЗ. Также в этот блок включила ряд бесед на тему: «Растения вокруг нас». Проводя эти занятия, ставила перед собой задачу воспитывать у детей стремление быть ближе к природе, черпать в ней силы, здоровье, в случае болезни лечиться её средствами.

Знакомство с лечебными растениями осуществляла чаще всего на прогулке. Когда цвела липа, показывала детям липовый цвет и рассказывала, как можно его использовать, загадывала загадки о лечебных растениях.

Для реализации задач 4 блока, познакомила детей с правилами дорожного движения для пешеходов. Оборудовала уголок безопасности. Дети узнали, где и на какой цвет светофора можно переходить улицу, что такое «зебра», правила поведения на проезжей части дороги. Эти знания закрепляю с детьми, когда мы всей группой ходили в кинотеатр, библиотеку, парк. Собираясь на прогулку, объясняла, как правильно одеваться в соответствии с погодой. Здоровый образ жизни детей – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных случаях.

Поэтому берегающие здоровье технологии в работе с детьми применяю везде: в играх, на прогулке, на образовательной деятельности. Использую физкультминутки, пальчиковую гимнастику, точечный массаж.

Для более систематического обучения детей ЗОЖ разработала перспективное планирование по всем возрастным группам, определила цели и задачи, что дети должны знать и уметь к концу каждого учебного года.

У детей сформированы представления о ЗОЖ, о влиянии физической культуры на здоровье человека.

Большую работу в этом направлении веду с родителями: провожу беседы, консультации, оформляю наглядную информацию в виде папок-передвижек.

В группе оформлен родительский уголок. Организованы выставки детского творчества, совместного творчества родителей и детей:

« Растите детей здоровыми».

(«Новогодняя прогулка», « Рисуем вместе», конкурс на лучшую роспись пасхального яйца « Чудо-писанка»). В уголке для родителей выделяю следующие рубрики: «Советы и рекомендации», «Наши занятия», «Чем живёт группа».

В группе были созданы условия для самостоятельной здоровьесберегающей деятельности детей, инициируя разнообразными игровыми проблемными и поисковыми ситуациями. Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в двигательной активности физическими упражнениями в группе был оборудован физкультурный уголок: в нем все необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми.

Для того чтобы дети самостоятельно и под руководством воспитателя получали элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья в

«Уголках здоровья» был накоплен богатый материал: дидактические игры, пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены.

С детьми ежедневно проводилась утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика проходила в спортивном зале, и сопровождалась музыкой, что благоприятно влияло на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствовала хорошему настроению детей.

Организовывали вместе с детьми простейшие практические ситуации, как поступить, если заложен нос, заболело ухо, промокли ноги, как провести гимнастику для глаз, как заботиться о коже. Вовлекали детей в проектную деятельность, предлагали им самостоятельно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни и здоровьесберегающим поведением, искали ответ на вопрос «Кто помогает нам быть здоровым?», придумывали рекламу полезных для здоровья продуктов, придумывали рецепт «Салата здоровья», рисовали плакат для малышей «Как помочь увидеть хороший сон», «Безопасность на дорогах». Создали «Энциклопедию безопасных ситуаций», книгу полезных советов «Как правильно себя вести на улице, в лесу, у водоема».

Обсуждали вместе с детьми и организовывали выставки детских или совместно подготовленных с родителями коллекций: «Полезные для здоровья предметы и вещи», «Обереги здоровья», «Наши добрые помощники» (об органах чувств).

Мною была разработана системы дидактических игр здоровьесберегающего содержания для детей старшего дошкольного возраста, которые мы организовывали вместе с детьми. В нее вошли такие игры как: «В гостях у Айболита», «Уроки Мойдодыра», «Полезные и вредные привычки», «Что полезное и вредное для зубов» и т.д.

В систему работы с детьми входит и активное использование технологии обучения здоровому образу жизни. Обучение идет через все виды деятельности ребенка во время пребывания его в дошкольном учреждении и поддерживается родителями дома. Формы организации обучения: НОД (уроки здоровья), игры, игровые ситуации, беседы, акции, театрализованные представления, чтение художественной литературы, рисование.

Знакомили детей со стихами, пословицами, поговорками о здоровье, закаливании, гигиене, культуре еды. Читали детям литературные произведения соответствующей тематики. Активизировали творческую деятельность, предлагая детям рисовать или придумать загадки на тему здоровья.

Развитие движений, воспитание двигательной активности старших дошкольников осуществлялись во время прогулок. Каждая прогулка имела определенное содержание. Так, для прогулки мы разработали систему народных подвижных игр, эстафет, соревнований. Собирали природный материал для дальнейшей работы с ним в группе.

Большое значение уделялось организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей использовались различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок. После дневного отдыха проводилась гимнастика после сна в сочетании с профилактическими процедурами.

Вечернее время было предназначено для снятия утомления. Поэтому больше включалось мероприятий на расслабление: минутки шалости, радости, минутки музыки, смехотерапии, сказкотерапии.

Эффективное формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни может осуществляться только при точном соблюдении режимных моментов детского сада.

Режим дня – это не просто регламентированное время препровождения, а специально организованная жизнь детей, имеющая оздоровительное и воспитательное значение. Режимные моменты способствуют воспитанию у детей, прежде всего, культурно-гигиенических привычек. Навыков общения со сверстниками и взрослыми, дисциплинируют воспитанников, помогают им быть активными, самостоятельными. Поэтому мы четко соблюдали режимные моменты, следили за тем, чтобы дети не перевозбуждались, дозировали нагрузку, избегали однообразия и монотонности детской деятельности.

Особое внимание в системе ЗОЖ мы уделяли проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Для этого мы использовали нетрадиционные методики оздоровления детей. Профилактика плоскостопия: использовали ходьбу по «дорожкам здоровья», специальные комплексы упражнений по профилактике плоскостопия, самомассаж стоп. Для развития мелкой моторики рук, способности координации движений, активизации речевого развития использовали пальчиковую гимнастику. Для повышения общего жизненного тонуса, устойчивости организма к заболеваниям дыхательной системы, использовали в работе с детьми различные виды дыхательных гимнастик.

В работе важен **индивидуальный подход** к личности каждого ребенка, учет ее возрастных особенностей. Так как старшие дошкольники, как дети одной и той же возрастной категории, имели разные представления о здоровом образе жизни,

работа проводилась дифференцированно, с учетом интересов, потребностей и уровня знаний детей.

V Достигнутые результаты

В конце работы мы провели повторный мониторинг, который показал, что большинство детей достигли высокого уровня развития. Они результативно и точно выполняли физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляли быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. Умели обслуживать себя и пользоваться полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (мыть руки, умываться, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть уши, причесывать волосы и т. п.).

Соблюдали правила безопасного поведения в подвижных играх, в спортивном зале. Имели представление о том, что такое безопасное поведение, понимали, как вести себя в отдельных потенциально опасных ситуациях в быту, на улице. Имели представления о том, что такое здоровье, понимали, как поддержать, укрепить и сохранить его.

Для выявления уровня знаний у детей о здоровом образе жизни мы провели повторный опрос, из которого мы узнали, что 90 % детей хорошо усвоили правилами здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, правила гигиены, занятия физкультурой и спортом, закаливание), обладают представлениями о полезных и вредных привычках; о поведении во время болезни (необходимость приема лекарств, выполнения рекомендаций врача и пр.) и 10 % детей на среднем уровне развития с этими детьми проводится индивидуальная работа и даны рекомендации родителям.

VI Вывод об эффективности используемых средств и механизмов

Достигнутые результаты подтверждают, что используемые средства и механизмы способствуют интенсивному формированию интереса детей к рассматриваемому вопросу.

Чтобы наши дети в детском саду были здоровы, необходимо их научить безопасности в современных условиях, осознанному отношению к своему здоровью, т.е. адаптировать детей к тем условиям, что их может ожидать или непременно будет ожидать. И, конечно, же, необходимо воспитывать потребность детей к здоровому образу жизни, научить их правильно относиться к своему здоровью. Поэтому нам необходимо выполнять, опять следующие задачи: развивать осознанное отношение к своему здоровью; формировать потребности в здоровом образе жизни; продолжать создавать условия для охраны жизни и укрепления здоровья детей.

VII Перечень используемой литературы

- Программы «От Рождения до школы» под редакцией Васильевой М.А, Комаровой Т.С., Вераксы Н.Е
- Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей старшей группы д/с». М.Ю.Картушина. Сфера 2004 г.
- М.Ю.Картушина. Программа оздоровления дошкольников «Зелёный огонёк здоровья».
- «Здоровячок». Т.С.Никанорова, В.М.Сергиенко.
- Ю.Ф.Змановский. «Воспитываем детей здоровыми».
- О.Н.Моргунова. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ».
- А.С.Галанов. «Игры, которые лечат»
- В.Михайлов, А.Палько. «Выбираем здоровье!»
- Л.А.Теплякова. «Сохранение и укрепление здоровья детей в условиях ДОУ»