

"Здоровье — это вершина, которую

каждый должен покорить сам"

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую, то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием).

Даже строго следуя требованиям СанПина о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между учебной и двигательной деятельностью. Для решения основной задачи дошкольного образования: сохранения и укрепления здоровья ребенка, необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду, обеспечить достаточное время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности - в образовательную. А это в конечном итоге способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании", "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"; а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" и др.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. В. А. Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

"Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость.

Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Мы, педагоги, должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него

Поэтому, особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

1. Занятия физкультурой, прогулки.
2. Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна.
3. Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды.
4. Бережное отношение к окружающей среде, к природе.
5. Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение медицинских рекомендаций.
6. Формирование понятия "не вреди себе сам".

В старшем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как "не болезни". Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что, значит, быть здоровым и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. Когда я задавала им вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают - нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т. д. Из этих ответов следует, что в старшем дошкольном возрасте дети начинают осознавать причины угрозы здоровью со стороны внешней среды: холодно, дождь, сквозняк, а также своих собственных действиях: есть мороженое, мочить ноги и т. д.

Изучая методический материал по теме самообразования, я пришла к выводу, что для воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни необходимо наличие четырех условий.

Гигиенически организованная социальная среда нахождения ребенка в дошкольном образовательном учреждении является первым и основным условием развития у него потребности в здоровом образе жизни. 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.

Вторым по важности условием воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни является наличие в дошкольном учреждении специальной обучающей программы, которая была бы 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. Например, человек, привыкший утром и вечером чистить зубы, чувствует себя весьма некомфортно, если по каким-либо причинам лишен этой возможности. У него возникает потребность очистить полость рта. У человека, незнакомого с зубной щеткой, нет потребности, не только чистить зубы, но даже полоскать рот. Его это не беспокоит.

Третьим условием формирования у детей потребности в здоровом образе жизни является овладение системой понятий о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни. Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой. Эти знания дети приобретают на специальных занятиях – занятиях по ОБЖ.

Четвертым условием формирования позиции создателя своего здоровья является реализация принципа резонанса при организации физического воспитания детей. Сущность его заключается в создании взрослыми бесчисленных ситуаций для бесконечного проявления детьми своих растущих физических возможностей.

Поэтому, выбрав тему самообразования «Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников», я поставила перед собой следующую цель и задачи:

Цель:

Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровья сбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачи:

1. Сформировать у детей адекватное представление о строении собственного тела, помочь ребенку создать целостное представление о своем теле.
2. Научить " слушать " и "слышать " свой организм.
3. Осознать ценность своей и ценность жизни другого человека.
4. Формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни.
5. Привить навыки профилактики и гигиены, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников.
6. Развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.
7. Научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами.
8. Формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

Я буду проводить работу в течение года по следующим направлениям:

1. Работа с детьми.
2. Взаимодействие со специалистами.
3. Работа с родителями.

Для реализации поставленных задач существуют следующие условия: музыкальный, физкультурный залы, физкультурный уголок в группе, медицинский кабинет, спортивная площадка, наличие методического, игрового материала для освоения темы.

Будут использованы методические приемы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; игры-забавы; подвижные игры; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки.

Формы работы: утренняя гимнастика (ежедневно); физкультурные занятия; музыкально – ритмические занятия; прогулки с включением подвижных игр; пальчиковая гимнастика (во время режимных моментов); зрительная, дыхательная гимнастика на занятиях; оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно); физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях); употребление кислородных коктейлей; спортивные досуги, развлечения, праздники; беседы, консультации.

Работа с детьми будет проводиться по следующим направлениям:

1. Развивающие занятия на темы: «Полезная и вредная пища», «Строение тела человека», «Мои верные помощники», "С утра до вечера", «Рациональная пища», «Дорожка здоровья».
2. Дидактические игры: «Что такое дружба?», «Услышь меня», «Покажи части тела», «Разложи по порядку», «Витаминные домики», «Вода - наша помощница», «Вода это хорошо или плохо?»
3. Индивидуальная работа с детьми по усвоению культурно-гигиенических навыков, строению своего тела, знанию витаминов.
4. Проведение оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, зарядка после сна, физкультминутки, прогулка, ходьба по массажным коврикам; полоскание горла холодной кипяченой водой; мытье рук прохладной водой; облегченная форма одежды; соблюдение режима проветривания; применение луково-чесночной терапии; употребление фиточая.

Взаимодействие со специалистами:

На протяжении всего года медицинские работники совместно с воспитателями будут следить за состоянием здоровья детей, будут приглашены на родительские собрания для своевременного информирования родителей о профилактике заболеваний, об охране здорового образа жизни, будут проводиться беседы с детьми на тему здоровья. Психолог в индивидуальных беседах с детьми также будет разъяснять важность и пользу здорового образа жизни.

Работа с родителями будет осуществляться с помощью:

1. индивидуальных консультаций на тему здорового образа жизни: Консультация в уголок здоровья: «Витаминный календарь. Осень», «Чем опасно плоскостопие», «Грипп. Меры профилактики. Симптомы данного заболевания», «Веселая ингаляция», «Витаминный календарь. Весна», «Развивающие игры летом», «Первая помощь при солнечных ударах и ожогах».
2. вывешивание информации в родительском уголке.
3. совместные детско-родительские праздники и досуги: зимняя спортивная олимпиада, спортивный досуг «А, ну-ка, папы», Музыкально – спортивный досуг на улице вместе с родителями: «Весну встречаем - здоровьем тело наполняем!».
4. Родительское собрание на тему: «Здоровый образ жизни. Советы доброго доктора».

5. Анкетирование по теме: «Как мы укрепляем здоровье в своей семье», «Игровой уголок вашего ребёнка в семье», «Состояние здоровья вашего ребёнка», «Здоровый образ жизни».

Заключение

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.

Возраст с 4 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

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.

В ходе изучения темы самообразования была проанализирована методическая литература:

1. Программа дошкольного образования "От рождения до школы" под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой
2. Антропова М. В. Гигиена детей и подростков
3. Белостоцкая Е. М. Гигиенические основы воспитания от 3 до 7 лет. М.: Просвещение, 1987. – 140с.
4. Ветлугина Н. А. Нравственно-эстетическое воспитание ребенка в детском саду.
5. Лукьянов М. О. Моя первая книга о человеке:
6. Марудова Е. В. Ознакомление дошкольников с окружающим миром.
7. Мосалова Л. Л. Я и мир: Конспекты занятий по социально-нравственному воспитанию детей дошкольного возраста.
8. С. А Козлова Я – человек. Программа социального развития ребенка.
9. Идем гулять. Игры на свежем воздухе.

