

Формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни детей дошкольного возраста

«Счастливым ребенок - это прежде всего,
ребенок здоровый и только потом уже
умеющий читать и писать»

Наукой доказано, что полноценное развитие человечества, во многом зависит от физического и психологического здоровья, от отношения к самому себе, своему здоровью. Формирование здорового и безопасного образа жизни детей является актуальной задачей дошкольного образования. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей волнует не только педагогов, но и родителей, так как аналитические отчеты исследований, характеризующих состояние здоровья детей, демонстрируют тенденции к увеличению у них хронических заболеваний и патологических отклонений, резкому снижению количества абсолютно здоровых детей во всех возрастных группах, не зависимо от пола, что может привести к проблемам неуспешности в обучении. В связи с этим, педагогическое сообщество уделяет серьезное внимание данному вопросу, используя большой арсенал средств для улучшения ситуации. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования определены задачи и принципы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни детей.

Основная задача собственной педагогической деятельности как воспитателя в данном вопросе направлена, прежде всего, на изменение отношения ребенка к собственному здоровью, ориентацию ребенка на поведение, которое способствует сохранению его же здоровья. В ходе работы решение данной задачи в образовательном учреждении реализуется через такие направления образовательного процесса как физическое воспитание (способствующее формированию физической культуры), экологическое образование (способствующее созиданию экологической культуры), духовно - нравственное воспитание, культурологическое образование, а также – биологическое, медико-гигиеническое ивалеологическое образование и воспитание.

Задача формирования культуры здоровья воспитанников своевременна и достаточно сложна именно с раннего возраста. Поэтому возникла необходимость создания такой системы работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что, в конечном итоге, способствует сохранению и укреплению физического и

психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Формирование здорового образа жизни реализуется через образовательную область «Развитие речи» и «Чтение художественной литературы». Подборка детской художественной литературы осуществляется с целью развития не только познавательного интереса, но и в воспитательных целях формирования собственного отношения к здоровью. Например: сказки «Волшебный морж», «Простуда и здоровье», «Спаси Веронику». В ходе работы разучиваются стихотворения, загадки, пословицы и поговорки: Береги платье снову, а здоровье смолоду, Было бы здоровье – остальное будет, В здоровом теле – здоровых дух.

Задачами алгоритма работы являются: формирование здоровье-ориентированной личностной позиции ребенка (мотивация на здоровый образ жизни, формирование валеологических навыков, формирование полезных привычек); физкультурно-оздоровительное сопровождение детей (занятия физической культурой); психолого-педагогическое сопровождение по оздоровительным (планам) программам (индивидуальных, групповых занятий); мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей (систематизация и хранение информации о состоянии здоровья воспитанников); медицинское и санитарно-гигиеническое сопровождение (проведение работы по диагностике состояния здоровья детей совместно с медиками).

Основными формами работы являются: занятия, досуги, режимные моменты, спортивные праздники и развлечения, квест-игры. Реализация содержания деятельности происходит через:

- наглядно дидактические игры;
- сюжетно-ролевые игры;
- работу со специалистами;
- театрализованную деятельность;
- постановку кукольных спектаклей;
- проведение спортивных мероприятий;
- ежедневную утреннюю гимнастику;
- физкультурные занятия;
- музыкально - ритмические занятия;
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительный бег;
- пальчиковую гимнастику (ежедневно во время режимных моментов);
- оздоровительную гимнастику после дневного сна;
- физкультминутки и паузы;
- эмоциональные разрядки, релаксацию;
- ходьбу по массажным коврикам;
- весёлые старты;
- спортивные досуги, развлечения, праздники.

В течение дня с детьми используются различные виды игр: подвижные, сюжетно-ролевые, дидактические, а также игры с элементами массажа. Подвижные игры помогают воспитывать активность, самостоятельность,

инициативу детей, что позволяет оптимально чередовать интеллектуальную и физическую нагрузку детей в течение дня.

При проведении игр с элементами самомасса происходит целенаправленное воздействие на биологически активные точки кожи, но ребенок здесь не просто «работает», а играет. Он мнет, разглаживает, «лепит» свое тело, словно ваятель, как бы заново создавая, его по законам красоты. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то новое и прекрасное способствует развитию чувства любви к собственному телу, внимательного и бережного отношения к нему.

Воспитание культурно-гигиенических навыков в режимных моментах предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле, чихании. Каждый режимный момент для меня — это временный ориентир к постепенной смене деятельности. Одновременно это и система своеобразных оздоровительных и образовательных занятий с детьми. Для детей это просто необходимая и увлекательная деятельность, в результате которой мои воспитанники начинают осознавать: почему именно так надо умываться, чистить зубы, мыть руки, зачем нужен сон и зарядка, прогулки, почему надо прямо стоять и сидеть, аккуратно есть, пользоваться салфеткой, полоскать рот. Для закрепления знаний о ЗОЖ использую ИКТ-технологии (презентации, мультфильмы «Мойдодыр», «Ох и Ах», «Девочка чумазая»).

Закаливание является важным средством укрепления здоровья и представляет собой определенную систему, простую в исполнении и отвечающую индивидуальным особенностям здоровья и развития детей.

Одним из основных направлений деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями. Задача совместной деятельности заключается в привлечении родительского внимания к здоровому образу жизни в воспитании детей и привитие общечеловеческой культуры. В работе с семьей используются как традиционные, так и нетрадиционные формы взаимодействия:

- информационные уголки здоровья;
- тематические выставки; информационные бюллетени;
- родительские собрания: «Здоровье детей в наших руках», «Укрепим здоровье в условиях детского сада»;
- анкетирование «Здоровье вашего ребенка», «Семья и ЗОЖ»;
- совместные акции: спортивные развлечения, дни здоровья;
- индивидуальные консультации, рекомендации по организации режима дня, развитию двигательных навыков;
- папки - передвижки, буклеты из серии «Ступеньки здоровья»;
- совместное изготовление нетрадиционного оборудования, атрибутов для развития физических навыков.

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, начинают формироваться в семье с детства: закаливание, овладение культурно — гигиеническими навыками, культура еды, правила соблюдения чистоты и порядка и т.д. Формирование целенаправленного образования здорового

образа жизни у детей продолжается в детском саду и далее в течение всей жизни.

Одним из факторов успешности реализации годового плана оздоровительной работы с детьми является общее снижение заболеваемости, изменение системы поведения и формирование привычки здорового образа воспитанников, наличие знаний и представлений детей по данному вопросу.