

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №248»
(МБДОУ «Детский сад №248»)

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

**«ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Подготовил:
воспитатель
Д.А. Морозова

Барнаул

«ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»



В настоящее время здоровье является важнейшим составляющим всей жизни человека, как взрослого, так и ребенка.

Детство – уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Важно научить ребенка понимать, сколько ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. ЗОЖ – это не просто совокупность освоенных познаний, а стиль существования, адекватное поведение в разных ситуациях. Подход ребенка к собственному здоровью считается фундаментом, в коем возможно станет построить здание необходимости в здоровом образе жизни. Оно начинается, и формируется в ходе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение детей к здоровью непосредственно находится во взаимосвязи сформированности в его сознании этого понятия.

Здоровый образ жизни: понятие, сущность

Важность приобщения дошкольников к здоровому образу жизни обусловлена, во-первых, негативными тенденциями состояния здоровья в детской популяции. По данным совместных исследований сотрудников НИИ гигиены и НИИ возрастной физиологии РАО, в дошкольном возрасте всего около 5,6 % детей можно назвать абсолютно здоровыми (I группа здоровья), 23-26 % имеют хронические заболевания (III группа здоровья), остальные ослабленное здоровье (II группа здоровья). Здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, воспитатели, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Здоровье детей – заслуга в первую очередь родителей. Формирование личности ребенка идет в семье, где закладываются основы ЗОЖ, и семья,

является главной средой социального характера, особенно в детском возрасте. Все родители желают только добра и счастья для своих детей. Все стараются и упорно трудятся для того, чтобы вырастить из них здоровых и достойных людей. Ребенок должен начать узнавать о полезных привычках и трезвом отношении к жизни как можно раньше. Здоровый образ жизни для детей должен стать чем-то значимым и важным, пустив корни в их сознание. Ведь здоровое поколение – сильное поколение, которым можно гордиться. Отношение к жизни у детей начинает формироваться очень рано. В первую

очередь, оно зависит от их окружения, людей которые проводят с ними большую часть их жизни – их родителей.

Согласно закону РФ «Об образовании в РФ» (273-ФЗ РФ, 29 декабря 2012г.), дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее ФГОС ДО) одной из приоритетных задач считается охрана и укрепление физического и психического самочувствия детей, а так же их эмоционального благополучия. Так же выделено пять самостоятельных образовательных областей, одной из которых является «Физическое развитие», которая включает приобретение опыта в становлении ценностей здорового образа жизни, освоении его простыми общепризнанными мерками и 5 инструкциям (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Дошкольный возраст является важным и ответственным периодом. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами. Именно в это время нужно начинать формирование основ здорового образа жизни у дошкольников.

Воспитание основ здорового образа жизни у дошкольников».

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, 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. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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 педагога и ребенка в течение дня. Целью **оздоровительной работы** в ДООУ 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**.

Здоровый образ жизни – это целый комплекс условий, обеспечивающий и поддерживающий здоровье человека на высоком уровне.

Основные принципы здорового образа жизни это:

- рациональный режим
- правильное питание
- рациональная двигательная активность
- закаливание организма
- сохранение устойчивого психоэмоционального состояния.

Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника.

Основные компоненты здорового образа жизни

1.Рациональный режим. Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании). Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования.

- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.
- Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

2.Правильное питание. В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

- Обеспечение баланса
- Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.
- Соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям надо рекомендовать придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.

3.Рациональная двигательная активность. Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Средства двигательной направленности

Физические упражнения;

- Физкультминутки;
- Эмоциональные разрядки;
- Гимнастика (оздоровительная после сна) ;

- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

- Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.
- Развитие воображения при выполнении двигательных действий.
- Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
- Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы. Как правило, в детском саду здоровый образ жизни реализуется в частности регулярными физическими нагрузками. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными практически в любом дошкольном учреждении. Не должны стать исключением и выходные дни.

Кроме активного развития костного скелета и мускулатуры рациональная физическая нагрузка учит дошкольника чувствовать свое тело и управлять им, к тому же движение активизирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.

4.Закаливание организма

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания, более прочнее развиваются условно рефлекторные связи. Если закаливание проводить систематически и

планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Касательно психологической обстановки в дошкольном возрасте значение имеют два аспекта: отношения в семье и обстановка в дошкольном учреждении. Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.

Что же касается отношений в детском саду, то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена. Сложности общения с конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем планированию решения возникшей проблемы.

Для развития психологически полноценной личности следует использовать все возможные способы: творчество, в котором ребенок получает удовольствие от процесса создания чего-то нового и учится выражать свои чувства и эмоции; общение со сверстниками.

6. Соблюдение правил личной гигиены

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку, ощущение хорошо и слаженно работающего организма!

Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Нельзя заставлять свой организм долго ждать, если возникла потребность в уринизации, дефекации и т.д.

Приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.

Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих. Обучение организовывать не только на занятиях, но и в повседневной жизни, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме.

Условия, необходимые для сохранения здоровья дошкольников

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Методы, формы и средства формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации

Одной из приоритетных задач модернизации российского образования является забота о здоровье детей. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования одной из приоритетных задач считается охрана и усиление физического и психического здоровья детей, а так же их эмоционального благополучия.

При формировании представлений об основах здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста педагоги используют различные методы, формы, средства в построении образовательно-воспитательного процесса.

Главными формами работы считаются занятия, досуги, режимные моменты, спортивные состязания и праздничные дни.

Метод – комплекс сравнительно однородных приемов, действий практического или теоретического освоения действительности, подвластных решению определённой задачи.

Форма – способ существования процесса, оболочка его внутренней сущности, логики и содержания.

Форма находится во взаимосвязи от:

- количества участников;
- времени и места проведения процесса;

- порядка его осуществления.

Средства – это объекты, созданные человеком, а также предметы естественной природы, используемые в образовательном процессе в качестве носителей учебной информации и инструмента деятельности педагога и обучающихся для достижения поставленных целей обучения, воспитания и развития.

Средства, методы и формы, применяемые в процессе формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста могут быть различными.

Для формирования основ ЗОЖ используют наглядные, словесные и практические методы. Наглядные методы включают наблюдения, демонстрацию, просмотр видеоматериалов, иллюстраций, выставки работ по изобразительной деятельности, выставки, плакаты. Непосредственное восприятие объектов, явлений во время наблюдений способствуют развитию у дошкольников восприятия и мыслительной деятельности. Демонстрация предполагает показ способов действия в ситуациях, направленных на укрепление здоровья и формирование основ ЗОЖ.

Просмотр видеоматериалов, на которых зафиксирована деятельность детей в различные режимные моменты, во время закаливающих и оздоровительных процедур, способствует формированию правильной самооценки дошкольников и закреплению правильных представлений о основах ЗОЖ. Словесные методы включают в себя рассказы педагога, беседы, объяснения, методы проблемного обучения. Рассказы и беседы следует направить на сообщение дошкольникам необходимых сведений об основах ЗОЖ, уточнение и систематизацию имеющихся представлений. Беседы можно сопровождать опытами и наблюдениями детей.

При ознакомлении с художественной литературой вопросы беседы должны носить не только репродуктивный характер, значительную их часть нужно направить на демонстрацию причинно-следственных связей между образом жизни и здоровьем. Объяснения проводят с целью разъяснения влияния различных факторов окружающей среды на здоровье, для установления взаимосвязи между различными проявлениями ЗОЖ и здоровьем, так как дошкольники часто затрудняются самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи между явлениями повседневной жизни, в том числе между здоровьем и образом жизни.

Моделированию поведения детей в условиях окружающей социальной среды большого города способствуют предъявление проблемных ситуаций постановка ситуационных задач, проблемные вопросы, что способствует самостоятельному выбору дошкольниками альтернативных решений и планированию деятельности. Педагогу совместно с детьми необходимо проводить анализ предложенных ответов на проблемные вопросы и оценку предложенных решений. Практические методы включают опыты, упражнения, предметно-практическую деятельность, продуктивную деятельность детей.

Например, опыты с водой способствуют формированию представлений о свойствах воды растворять различные вещества и поэтому не всегда быть

чистой и пригодной для питья, проникать в различные материалы и изменять их теплопроводность. Опытным путем с помощью влажных ватных дисков дети легко установят, что во время игр с песком, работы на огороде руки становятся грязными.

Для формирования основ здорового образа жизни дошкольников необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в детском саду проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу.

Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни».

Кроме повседневной утренней зарядки с детьми дошкольного возраста ведутся особые физкультурные занятия. Физкультурные занятия – основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям в детском саду. Данная форма работы считается основной для развития правильных двигательных умений и навыков, формирует подходящие условия целью освоения единых положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, способствует формированию разносторонних возможностей детей. Занятия проводятся в специальном зале, сопровождаются музыкой.

При проведении занятий со старшими дошкольниками используются и различные мультимедийные презентации, которые несут в себе большой педагогический потенциал, способствуют накоплению знаний о здоровом образе жизни. Так в рамках основной программы используются презентации на такие темы как: «Я и мой организм», «Правила безопасного поведения», «Съедобное-несъедобное», «Вредные и полезные продукты», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» и многое другое.

Использование ИКТ в индивидуальной работе с детьми, позволяет развить не только интеллектуальные способности, но и воспитывает волевые качества, такие как самостоятельность, собранность, усидчивость.

В процессе формирования основ ЗОЖ рекомендуется использовать комплекс как традиционных, так и специфических средств физической культуры. К их числу можно отнести игры, используемые для формирования представлений о здоровье, функциях организма, а также практические действия по организации здоровой жизнедеятельности – эстафеты и специальные игровые задания. Игры-путешествия включают все виды двигательной активности. Каждая игра имеет цель, сюжет и итог. Каждое из физических упражнений, составляющих такую композицию, оказывает определенное воздействие на ребенка, решает конкретные задачи программы. Например, при изучении темы «Осенние радости» дети отправляются в путешествие по осеннему лесу.

«Светит солнце (обычная ходьба с закрытыми зонтами), начался дождь (бег с открытыми зонтами), перепрыгиваем лужи (прыжки с открытыми зонтами), ветер дует в лицо (ходьба спиной вперед, наклоны в сторону на каждый шаг)».

Игровой самомассаж – основа закаливания и оздоровления. Выполняя его, дети обычно приходят в хорошее настроение. Такие упражнения способствуют также формированию у них сознательного стремления быть здоровыми.

Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости, включающей элементы йоги-терапии и упражнения на растягивании.

Пальчиковая гимнастика, служащая основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук, оказывает положительное воздействие на память, мышление, фантазию. Креативная гимнастика включает нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры, направленные на развитие выдумки, творческой инициативы, познавательной активности, мышления, свободного самовыражения. Итак, основой методики проведения занятий по формированию ценностного отношения к здоровью является игровая деятельность. Все упражнения, объединенные одним игровым сюжетом, быстро сменяют друг друга. Ребенок с удовольствием подражает действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни.

Дыхательные упражнения также организуются в форме игры (имитация задувания свеч, согревания озябших на морозе рук и т. д.).

Немало важную роль играет личность педагога: он должен быть искренним, эмоционально открытым, артистическим, способным импровизации, владеть навыками саморегуляции и релаксации, осуществлять творческий подход к детям. От педагога в большей степени зависит эмоциональный настрой на занятии.

Большое значение для формирования основ здорового образа жизни дошкольников оказывают подвижные игры. Ведутся они в группах, на специальных занятиях, в период прогулок и в переходные интервалы между занятиями. Подвижные игры непременно вводятся и в музыкальные занятия.

Процесс развития взглядов дошкольников о здоровом образе жизни непосредственно сопряжен с воспитанием у них любви к чистоте, аккуратности и порядку. Особое место должно уделяться работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДООУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к основам ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество, для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Практика показывает, что мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми.

Итак, процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан с формированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, с подвижным образом жизни, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Формирование основ здорового образа жизни осуществляется в процессе занятий, режимных моментов, прогулки, в игре, в трудовой деятельности. В детском саду создаются условия для благоприятного климата взаимодействия с родителями. Совместная с родителями спортивно – досуговая деятельность с привлечением родителей направлена на приобщение детей к спорту, включение и участие в соревнованиях, и воспитание потребности в движении и активном образе жизни. В детском саду оформляются стенды, папки-передвижки, где представлены рекомендации по оздоровительным, закаливающим мероприятиям, режимом дня, возрастным особенностям детей, проводятся родительские собрания, консультации, семинары по вопросам формирования основ здорового образа жизни, профилактики заболеваний, коррекции отклонений в развитии, родители принимают активное участие в физкультурных праздниках и досугах.

Таким образом, формирование основ здорового образа жизни у дошкольников ведется с использованием таких форм, как индивидуальные беседы, физкультурные занятия, праздники, креативная гимнастика, а также используются методы: беседа, чтение художественных произведений, закаливание, разнообразные средства: ИКТ, развивающая среда, игры, художественная литература, а также утренняя гимнастика.