

Консультация для воспитателей

«Аспекты и направления работы по формированию ЗОЖ у детей дошкольного возраста»

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Вырастить здоровое поколение – главная задача общества, получившая отражение в нормативно – правовых документах:

- это закон Российской Федерации «Законом об образовании»,
- «СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций,
- федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- «Конвенция о правах ребенка»;
- «Федеральные государственные образовательные стандарты»

На сегодняшний день в соответствии с ФГОС направление «Физическое развитие», включающее образовательные области «Физическая культура» и «Здоровье», занимает ведущее место в образовательном процессе.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными видами движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основ культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Известно, что дошкольный возраст – решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно

сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Наша цель – создать условия, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным. Путь к этой цели лежит через четкое определение приоритетных направлений оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в ДОО следует отнести:

- 1) организацию гибкого режима**
- 2) организацию гигиенического режима;**
- 3) организацию питания;**
- 4) обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в детском саду;**
- 5) Создание безопасной среды жизнедеятельности ребенка в ДОО.**

Давайте, кратко раскроем данные направления. Что входит ...

1. Организация гибкого режима:

- правильная учебная нагрузка,
- организация жизни детей в адаптационный период,
- организация динамичного, комфортного режима.

2. Организация гигиенического режима:

- режим проветривания,
- температурный режим,
- чистота среды,
- смена и маркировка постельного белья, полотенец.
- мытье игрушек.

3. Организация питания:

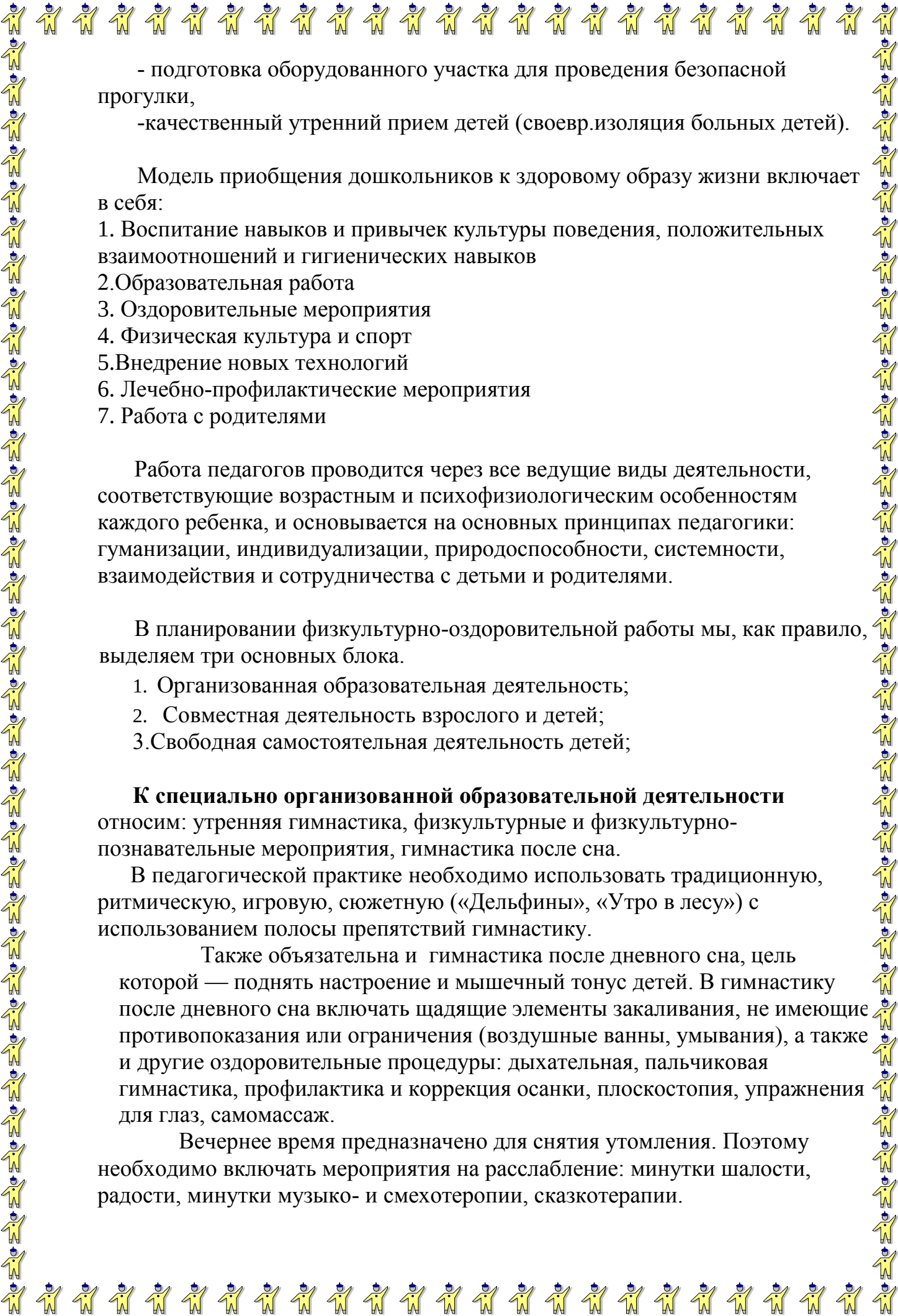
- строгое выполнение натуральных норм питания,
- соблюдение питьевого режима,
- замена продуктов для детей-аллергиков,
- гигиена приема пищи,
- правильность сервировки стола,
- воспитание культурно-гигиенических навыков.

4. Охрана психологического здоровья:

- обогащение эмоциональной сферы ребенка положительными эмоциями, используя разнообразную детскую деятельность,
- развитие дружеских отношений через игру, общение,
- обучение детей способам выражения эмоций.

5. Создание безопасной среды жизнедеятельности ребенка в ДОО:

- выполнение инструкций по охране жизни и здоровья воспитанников,
- соблюдение правил пожарной безопасности,
- подбор мебели с учетом антропометрических данных,

- 
- подготовка оборудованного участка для проведения безопасной прогулки,
 - качественный утренний прием детей (своевр.изоляция больных детей).

Модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни включает в себя:

1. Воспитание навыков и привычек культуры поведения, положительных взаимоотношений и гигиенических навыков
- 2.Образовательная работа
3. Оздоровительные мероприятия
4. Физическая культура и спорт
- 5.Внедрение новых технологий
6. Лечебно-профилактические мероприятия
7. Работа с родителями

Работа педагогов проводится через все ведущие виды деятельности, соответствующие возрастным и психофизиологическим особенностям каждого ребенка, и основывается на основных принципах педагогики: гуманизации, индивидуализации, природоспособности, системности, взаимодействия и сотрудничества с детьми и родителями.

В планировании физкультурно-оздоровительной работы мы, как правило, выделяем три основных блока.

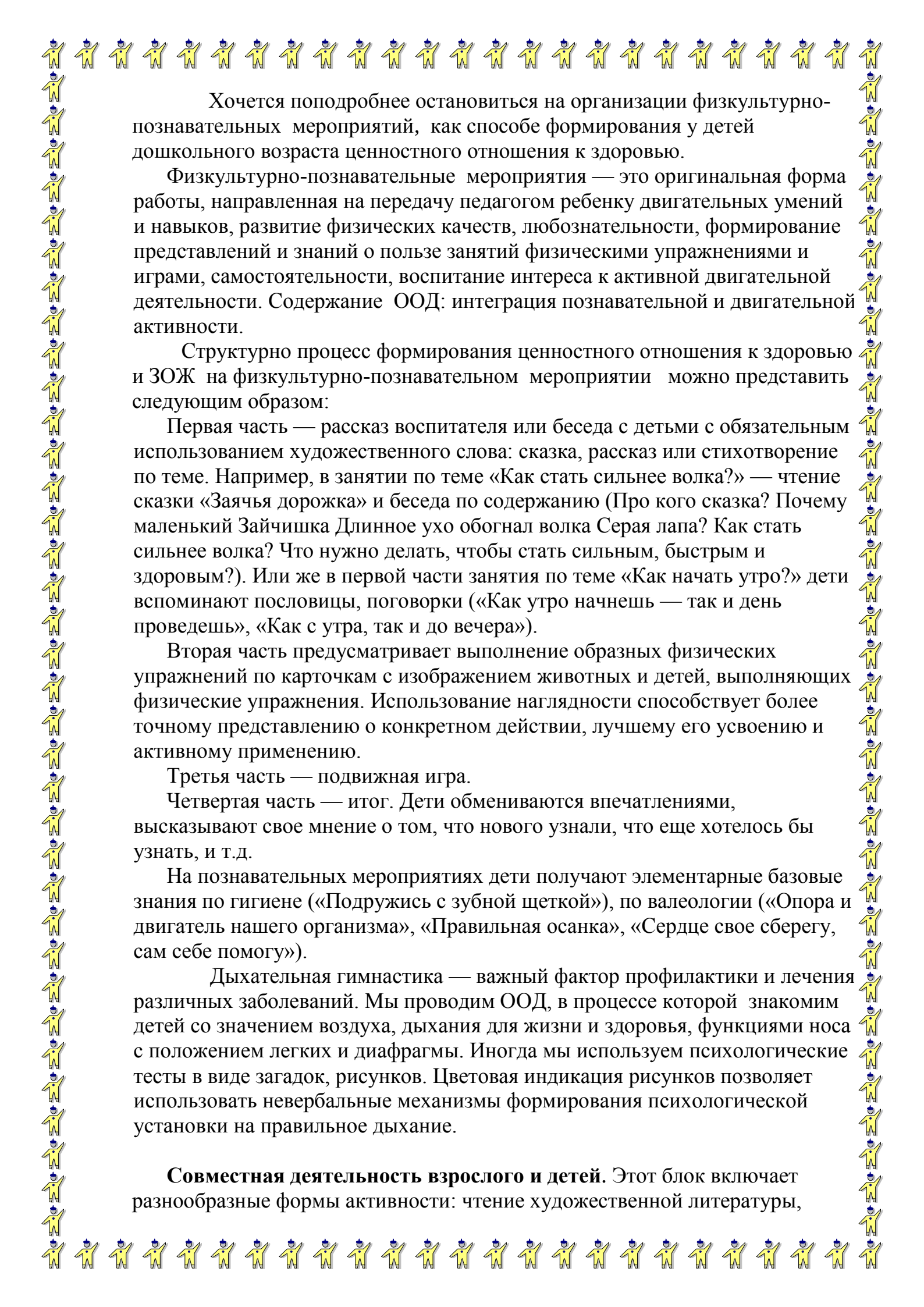
1. Организованная образовательная деятельность;
2. Совместная деятельность взрослого и детей;
- 3.Свободная самостоятельная деятельность детей;

К специально организованной образовательной деятельности относим: утренняя гимнастика, физкультурные и физкультурно-познавательные мероприятия, гимнастика после сна.

В педагогической практике необходимо использовать традиционную, ритмическую, игровую, сюжетную («Дельфины», «Утро в лесу») с использованием полосы препятствий гимнастику.

Также обязательна и гимнастика после дневного сна, цель которой — поднять настроение и мышечный тонус детей. В гимнастику после дневного сна включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказания или ограничения (воздушные ванны, умывания), а также и другие оздоровительные процедуры: дыхательная, пальчиковая гимнастика, профилактика и коррекция осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, самомассаж.

Вечернее время предназначено для снятия утомления. Поэтому необходимо включать мероприятия на расслабление: минутки шалости, радости, минутки музыка- и смехотерапии, сказкотерапии.



Хочется поподробнее остановиться на организации физкультурно-познавательных мероприятий, как способе формирования у детей дошкольного возраста ценностного отношения к здоровью.

Физкультурно-познавательные мероприятия — это оригинальная форма работы, направленная на передачу педагогом ребенку двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, любознательности, формирование представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, самостоятельности, воспитание интереса к активной двигательной деятельности. Содержание ООД: интеграция познавательной и двигательной активности.

Структурно процесс формирования ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ на физкультурно-познавательном мероприятии можно представить следующим образом:

Первая часть — рассказ воспитателя или беседа с детьми с обязательным использованием художественного слова: сказка, рассказ или стихотворение по теме. Например, в занятии по теме «Как стать сильнее волка?» — чтение сказки «Заячья дорожка» и беседа по содержанию (Про кого сказка? Почему маленький Зайчишка Длинное ухо обогнал волка Серая лапа? Как стать сильнее волка? Что нужно делать, чтобы стать сильным, быстрым и здоровым?). Или же в первой части занятия по теме «Как начать утро?» дети вспоминают пословицы, поговорки («Как утро начнешь — так и день проведешь», «Как с утра, так и до вечера»).

Вторая часть предусматривает выполнение образных физических упражнений по карточкам с изображением животных и детей, выполняющих физические упражнения. Использование наглядности способствует более точному представлению о конкретном действии, лучшему его усвоению и активному применению.

Третья часть — подвижная игра.

Четвертая часть — итог. Дети обмениваются впечатлениями, высказывают свое мнение о том, что нового узнали, что еще хотелось бы узнать, и т.д.

На познавательных мероприятиях дети получают элементарные базовые знания по гигиене («Подружись с зубной щеткой»), по валеологии («Опора и двигатель нашего организма», «Правильная осанка», «Сердце свое сберегу, сам себе помогу»).

Дыхательная гимнастика — важный фактор профилактики и лечения различных заболеваний. Мы проводим ООД, в процессе которой знакомим детей со значением воздуха, дыхания для жизни и здоровья, функциями носа с положением легких и диафрагмы. Иногда мы используем психологические тесты в виде загадок, рисунков. Цветовая индикация рисунков позволяет использовать невербальные механизмы формирования психологической установки на правильное дыхание.

Совместная деятельность взрослого и детей. Этот блок включает разнообразные формы активности: чтение художественной литературы,



стихов, сказок; загадывание загадок, разучивание считалок, пословиц; рассматривание иллюстраций о спорте, подвижные игры.

Игровая деятельность — главная составляющая двигательной активности ребенка. Целенаправленно подобранные игры, эстафеты, игровые упражнения, игры с речитативами, имитационные игры развивают мелкую моторику, координацию движений, улучшают качество звукопроговаривания. Такие игры, как «Перелет птиц», «Ловишка, бери ленту», «Волк во рву», в которых используются циклические, т.е. повторяющиеся равномерные нагрузки в виде беговых, прыжковых упражнений, способствуют повышению выносливости. А это является профилактикой сердечнососудистых и респираторных заболеваний. Также проводится с детьми индивидуальная работа (закрепление основных видов движений), коррекционная работа - профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки).

Большое место занимают индивидуальные и групповые игры с мячами. Это развивает не только координацию, ловкость, точность, но и внимание, уверенность, настойчивость.

Свободная самостоятельная деятельность детей. Этот блок предусматривает формирование самостоятельной двигательной деятельности дошкольников, обеспечивает возможность саморазвития личности. Дети осваивают умение действовать в группе сверстников.

Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в группе должен быть оборудован физкультурный центр: в нем есть 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.

Так же в группе необходим «уголок здоровья», где дети получают знания валеологического характера. Работа в уголках «Советы доктора Градусника», «Неболейки» помогают ребенку познать себя, избавиться от комплексов, учат анализировать свое состояние здоровья, самочувствие, поведение, давать себе объективную оценку, помогают освоить навыки сохранения и укрепления здоровья.

В «уголке здоровья» накоплен богатый материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены. Дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

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: ООД (уроки здоровья), игры, игровые ситуации, беседы, акции,

театрализованные представления, чтение художественной литературы, рисование.

Ежемесячно, начиная со 2-й младшей группы, проходят занятия по здоровому образу жизни, на которых детям даются представления о индивидуальности человеческого организма, знакомят со строением некоторых частей тела и основных органов чувств; условиями их охраны и гигиены. Детей подводят к пониманию того, какие факторы влияют на укрепление здоровья человека.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

В дошкольных учреждениях существуют следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путём соблюдения режима питания, норм потребления продуктов питания и индивидуального подхода к детям во время приёма пищи. Ежедневно должны включаться в меню фрукты, соки, молоко. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются лук, чеснок, что позволяет добиться определённого снижения заболеваемости.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями, такие как информационные бюллетени, рекламные буклеты, выпуск журнала «Здоровье», тематические выставки, библиотека здоровья, оформляются информационные уголки здоровья «Вот я – болеть не буду», «Как я расту», проводятся консультации, встречи «за круглым столом», родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты. Родители – наши главные союзники в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей.

Таким образом, основное направление здоровьесбережения в ДОО-движение вперед на пути личностно-ориентированного отношения к ребенку. Главной заботой учреждения является обеспечение таких условий и методов образовательного процесса, при которых не будет нанесен ущерб здоровью детей. Наша общая задача состоит в том, чтобы обеспечить детям радость детства, радость, а не обременительный труд познания мира, радость общения и жизни.

