ВОСПИТАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна 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, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

   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 (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнения.

   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.

    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. Следовательно, 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.

   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" (ст.51), "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.

    Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

    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. 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. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

   Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

занятия физкультурой, прогулки.

рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна

    Правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма, в предупреждении и лечении многих заболеваний.

   Следующий фактор здорового образа жизни - закаливание. Практически всем известно изречение: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". И действительно, использование этих естественных сил природы, использование разумное, рациональное, приводит к тому, что человек делается закаленным, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды - переохлаждению и перегреву. Закаливание - эффективное средство укрепления здоровья человека. Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов:

- постепенность;

- систематичность;

- комплексность;

- учет индивидуальных особенностей.

   Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез, Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на ребенка, чем наказание. Поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье

дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды

бережное отношение к окружающей среде, к природе

медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций

формирование понятия "не вреди себе сам"

Физкультурно-оздоровительная деятельность включает в себя:

Создание системы двигательной активности в течение дня:

утренняя гимнастика (ежедневно);

физкультурные занятия (3 раза в неделю);

музыкально - ритмические занятия (2 +2 раза в неделю);

прогулки с включением подвижных игр;

оздоровительный бег (ежедневно);

пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)

зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях

оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);

физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);

эмоциональные разрядки, релаксация;

ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);

спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц)

Необходимость поддержания и укрепления здоровья детей.

   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 в нашем детском саду.

    Задачи работы по формированию здорового образа жизни дошкольников:

формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья;

воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть побольше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;

помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;

развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;

вырабатывать навыки правильной осанки;

обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;

развивать художественный интерес

Задача сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста является главной в работе детского сада.

 Поэтому особенно важно формировать у них с дошкольного возраста заинтересованное отношения к своему здоровью. Исходя из этого,  целью нашей  деятельности является: формирование культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Реализацию цели осуществляю через решение следующих задач:

формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

обеспечение физического и психического благополучия;

содействовать сохранению и укреплению здоровья детей;

воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни;

сформировать здоровьесберегающие навыки и привычки.

В своей работе мы опираемся на “Программу воспитания и обучения в детском саду” под редакцией М.А.Васильевой, главной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья детей, формирование заинтересованного отношения к своему здоровью.

Считаю важным сформировать у детей адекватные представления об организме человека (о строении собственного тела); помочь им создать целостное представление о своем теле; научить слышать и слушать свой организм; осознать самоценность своей жизни и ценность жизни другого человека; формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни; привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников; развивать охранительное самосознание, оптимистическое миро- и самоощущение, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.

Отталкиваясь от поставленных мною целей и задач, организовала развивающую предметную среду. Среда, окружающая детей в группе, обеспечивает безопасность жизни, способствует укреплению здоровья и закаливанию организма детей, а также удовлетворяет врожденную потребность детей в движении, которое служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а также средством всестороннего развития дошкольника.

Зона обучения - хорошо освещена, в ней размешены столы, где проходят занятия. Столы располагаются по кругу, т.е. так чтобы педагог работал "не над", а "вместе" с детьми. Функциональная роль этой зоны - обучающая, релаксационная. Дети находятся здесь не только на занятии, но и могут организовать игры, отдохнуть. В течение дня здесь проходят пальчиковая гимнастика (способствующая нервно-психическому развитию) и дыхательные упражнения.

Зелёная лаборатория создана для развития у детей познавательного интереса к исследовательской деятельности и способствует формирования научного мировоззрения. Здесь же находится центр "воды и песка". Дети с удовольствием обследуют песок, познавая его свойства, плещутся в воде, открывая её тайны. Игры детей с водой способствуют улучшению дыхания, закаливанию организма (кисти рук, также, как и стопы, являются зонами теплообменниками; через эти зоны проходит 70% тепла; температура воды должна быть не ниже 28 градусов). Функциональная роль центра - познавательная, оздоровительная. В лаборатории разбиваем "огород на подоконнике" - где круглый год выращиваем лук, укроп, петрушку, использую затем всё это в рационе питания детей, тем самым, повышая запас витаминов.

Все известные педагоги с древности и до наших дней отмечают: движение - важное средство воспитания. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движения - первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка. Условия жизни детей в детском саду следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности малыша. Отправной точкой служит следующее: все, что есть в детском саду (в помещениях, на территории), должно быть приемлемо для ребенка и ни в коей мере не должно наносить ущерб его здоровью и благополучию (физическому, психическому, социальному).

   Двигательная активность способствует повышению умственной работоспособности, речевому развитию, полноценному формированию произвольных движений и действий, лежащих в основе двигательного поведения человека. Именно прогресс в развитии движений (двигательного анализатора) в большой мере определяет прогресс развития функций мозга человека. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг ребенка, тем интенсивнее идет его развитие. Кроме того, ребенок может осуществлять непрерывную деятельность в течение 12 – 15 минут, после чего необходим отдых или смена деятельности. А вынужденную статическую позу ребенок старшего возраста может сохранять в течение 3 – 4 минут, после чего необходима ее смена. Исходя из этого, проводя учебные занятия, я стараюсь организовать детей так, чтобы их динамическая поза во время занятия менялась на всем его протяжении – дети сидят за столом, полукругом на стульях, на ковре и т.д. Также во время занятий использую разнообразные формы организации детей – они работают в паре, индивидуально и коллективно. Кроме того, учитывая небольшую протяженность непрерывной деятельности детей, во время занятий проводятся физкультминутки, динамические паузы. Их тематика соответствует теме занятия.

   Кроме того, я стараюсь наполнить жизнь детей движением не только на занятиях, но и в повседневной жизни. Составила картотеку подвижных игр и упражнений, и постоянно использую их в работе с детьми.

  Ежедневно организую пальчиковые игры, т.к. они позволяют удовлетворить потребность в движении не только крупных мышц, но и более мелких (пальцев рук). Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Широко использую пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. На занятиях, в утренний отрезок времени, в играх предлагаю детям выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счетными палочками, пуговицами, мячами-ежиками, платочками и т.д. Гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка. В группе имеются картотеки пальчиковых игр, различные предметы и массажеры для выполнения упражнений.

   Таким образом, я забочусь об удовлетворении двигательной активности во время занятий и в свободной деятельности детей, а движения для ребенка – это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта.

   Для укрепления здоровья детей применяю также различные методы закаливания. Один из наиболее популярных - хождение по солевым дорожками после дневного сна. Этот режимный момент у нас в группе превращен в веселую игру – упражнения на индивидуальных и общих массажных ковриках сопровождаются различными потешками. Так же детям очень нравится обливание рук до локтя водой комнатной температуры. Так как дети иммуно-ослабленные, я в своей работе использую щадящее закаливание.

   Что такое массаж, знают многие. Слово массаж происходит от арабского слова масс – касаться. Благоприятное воздействие массажа на организм переоценить невозможно. Массаж является одним из средств лечебно-профилактической работы. И еще очень важно – массаж не требует особого дорогостоящего оборудования. Как же сделать, чтобы благотворное действие массажа наиболее полно влияло на здоровье и самочувствие каждого ребенка? Я решила обучить каждого ребенка самомассажу. Разные виды самомассажа подобрала с учетом возраста, возможностями детей и условиями детского сада. Многие комплексы самомассажей имеют игровую форму, упражнениям даны названия, понятные детям. Каждому виду массажа определено время в режиме дня.

   На лице любого человека расположены массажные зоны, связанные с регуляцией иммунитета и закаливанием организма (разработки А.А.Уманской). Локальное воздействие на эти зоны мы называем точечным массажем. Он включает в себя пять основных зон: на лбу (середина лба), у внутренних концов бровей (параллельно), у крыльев носа (параллельно), у уголков рта (параллельно) и между большим и указательным пальцами (сначала на одной руке, затем на другой). Эти точки доступны детям с 4–5-летнего возраста.

   Также использую массаж «Пять маленьких лекарей». Это самомассаж пальчиков. На зонах пальцев есть представительство всего организма: массаж большого пальца способом растирания повышает деятельность головного мозга, указательного – деятельность желудка, среднего – положительно влияет на работу кишечника, безымянного – нормализует функцию печени, мизинца – стимулирует работу сердца. Самомассаж доступен всем, даже малышам, а это здорово! И, конечно, - здоровье!

    Во время занятий широко использую музыку. Использование музыки в физкультурной деятельности делает ее увлекательной и эффективной. Она поднимает настроение, организует движение детей и облегчает в ряде случаев их усвоение. Музыка способствует улучшению осанки, придает движениям выразительность, способствует развитию их точности, координированности.

    Особое внимание стараюсь уделять прогулке детей. На прогулках проводятся различные игры с водой, дыхательные упражнения, ходьба босиком, солнечные ванны.

   Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Поэтому, положительных результатов при решении поставленных задач ложно достигнуть, если в группе создано сообщество дети - родители - педагог.

   Проводятся беседы с родителями о влияние образа жизни на состояние здоровья;

на собраниях рассказываю о значении движений в жизни детей дошкольного возраста;

на общих родительских собраниях с привлечением специалистов учреждения: инструктора по физической культуре, логопеда, муз. руководителей, врача, ст. медсестры, ст. воспитателя рассказываем о наших планах, задумках и возникающих проблемах;

оформила уголок здоровья для родителей с рекомендациями и медицинскими советами по оздоровлению, где ежемесячно вывешиваются листы здоровья, откуда родители узнают о том, что индекс здоровья у наших детей повышается;

проводим анкетирование по ЗОЖ.

    Результаты анкетирования говорят о том, что наших родителей очень волнует состояние здоровья детей, и они готовы быть нашими помощниками и союзниками. Это приводит к тесному контакту в работе с родителями, т. к. только родители могут донести до нашего сведения те особенности ребенка, которые он проявляет в домашней обстановке, ведь не секрет, что в нашей практике встречаются такие дети, которые по-разному ведут себя в детском саду и дома.

    Я убедилась, что внедрение здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс способствует сохранению и укреплению здоровья детей, а также их интеллектуальному развитию. У детей сформированы здоровьесберегающие навыки и привычки. Все это благоприятно влияет на рост и развитие детского организма. Позволяет системно решать сложный вопрос сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, формирование здорового образа жизни.

Основной идеей Концепции формирования здорового образа жизни в системе непрерывного образования является развитие физического и психического здоровья подрастающего поколения, что станет важным компонентом философского гуманистического образования, необходимого для решения задачи понимания ценности жизни каждого человека в общей системе мироздания.

   Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то оздоровительную направленность должна иметь вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ). А в первую очередь принципу оздоровительной направленности должна отвечать организация физического воспитания дошкольников.

   Следует отметить, что сохранению и укреплению здоровья способствует система здоровьесберегающих форм жизнедеятельности человека — здоровый образ жизни, который закладывается с раннего возраста. На формирование системы знаний и умений в области познания ребенка самого себя, своих возможностей и способов их развития наибольшее влияние оказывают образовательные учреждения, на которые возлагаются задачи по формированию культуры здорового образа жизни, исходя из социальных основ здоровья и осознания ответственности обществаза здоровье детей.

    Осуществление оздоровительной направленности физического воспитания дошкольников будет эффективным если:

- у дошкольников сформированы знания об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности) и эмоционально-положительное отношение к данным элементам, а также умение реализовывать их в поведении и деятельности;

- педагоги в доступной форме доносят иформацию дошкольникам об основах здорового образа жизни и формируют на этой базе эмоционально-положительное отношения к данному процессу;

- организовано сотрудничество дошкольного образовательного учреждения и семьи, основанного на единстве воспитательного взаимодействия.

Третий год жизни малыша - завершающий период раннего детства. Он имеет свои, только этому году присущие, возрастные особенности. В этот период замедляется интенсивность физического развития, столь характерная для первых двух лет. За счет ускоренного роста рук и особенно ног изменяются пропорции тела. Меняется осанка, дети становятся стройнее. У них четче выражена мускулатура; в результате развития мелких мышц кистей и пальцев, совершенствуется точность движений. Хрящевая ткань усиленно заменяется костной. Интенсивно растут кости черепа, кистей и стоп. Но интенсивность роста в длину снижается, однако возможны индивидуальные колебания. В: среднем за год масса тела возрастает на 2 кг, длина тела увеличивается на 7-8 см. К 3 годам масса тела ребенка достигает, как правило, 14,8-15,0 кг, длина тела 95-96 см, окружность грудной клетки 52 см.

На третьем году жизни заканчивается прорезывание молочных зубов. После 2 лет абсолютные и относительные величины годичных приростов тотальных размеров тела уменьшаются

В возрасте от 3 до 3,5 лет наблюдается ускоренное развитие физических качеств, связанное с расширением объема движений. Это первый критический период в развитии двигательной функции.

Младший дошкольный возраст - это период активного совершенствования качества движений, которыми овладел ребенок на предыдущих этапах. Более координированными становятся движения рук и ног, исчезают лишние движения, которые ребенок делал раньше. В этом возрасте дети овладевают, всеми видами основных движений таких, как ходьба, бег, лазание, метание, бросание, прыжки.