

«Формирование здорового образа жизни дошкольников»

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, 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 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.

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 бы интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало бы 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.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение,

данное всемирной организацией здравоохранения: «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

ЗОЖ - это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.

Поэтому главными задачами 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

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 (*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*).

- Соблюдение правил личной гигиены:

- Закаливание,

- Создание условий для полноценного сна

Физкультурно-оздоровительная деятельность включает в себя:

Создание системы двигательной активности в течение дня:

1. Утренняя гимнастика (ежедневно);

- комплексы коррегирующей гимнастики;

- игровые упражнения на развитие внимания и точности выполнения действий;

- упражнения с использованием разнообразных модулей;

- упражнения с простейшими тренажёрами;

- утренняя гимнастика в сочетании с речевыми и дыхательными упражнениями;

- работа по контролю за осанкой

2. Физкультурные занятия (3 раза в неделю);

- двигательная деятельность тренировочного типа;

- деятельность игрового и сюжетно-игрового характера;
- ритмическая гимнастика;
- диагностика проверочных умений и навыков;
- коррекционная деятельность на развитие творчества детей.

3.Музыкально - ритмические занятия (2 раза в неделю);

4.Прогулки с включением подвижных игр;

- игры низкой и средней интенсивности,
- игровые упражнения на развитие внимания, пространственных представлений и ориентации;
- упражнения на нормализацию мышечного тонуса и развитие силовых качеств;

- спортивные упражнения;

- игры с элементами спорта;

- народные игры;

5.Оздоровительный бег (ежедневно);

6.Пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)

7.Зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях)

8.Оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);

- разминка в постели;
- гимнастика сюжетно-игрового характера;
- комплекс упражнений на тренажёрах в сочетании с оздоровительной ходьбой по массажным и ребристым дорожкам;
- комплекс упражнений на развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации;
- упражнения на укрепление основных дыхательных мышц.

9.Физкультминутки и паузы (Двигательная разминка во время перерыва между ООД, на малоподвижных занятиях, ежедневно);

- Игровые упражнения низкой и средней интенсивности;
- ритмические движения;
- корректирующие упражнения;
- упражнения для развития мелкой моторики;
- игровые упражнения коррекционной направленности.

10.Эмоциональные разрядки, релаксация;

11.Ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);

12.Спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц)

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

13. Индивидуальная работа по развитию движений

- упражнения со специальным оборудованием;
- коррекция нарушений ОДА.

14. Закаливание

- контрастные воздушные ванны;
- ходьба босиком;
- облегчённая одежда;
- умывание прохладной водой.

Успешность и эффективность закаливания возможны только при соблюдении ряда принципов:

- Постепенность;
- Систематичность;
- Комплексность;
- Учет индивидуальных особенностей.

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"

Необходимо поддержания и укрепления здоровья детей.

Предложенные пути физического оздоровления детей дошкольного возраста являются эффективными и позволяют существенным образом повысить уровень физического здоровья и психологической готовности к школе.

Литература

1. Белая К. Ю., Зимонина В. А. «Как обеспечить безопасность дошкольников». М. : Просвещение, 2000.
2. Каштанова Т. В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие. М. : 2002.
3. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М. :АРКТИ, 2002.
4. Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004.
5. Яковлева Т. С. «здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» — М. :Школьная Пресса, 2006.