

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3 «Радуга»

Опыт работы
по теме «Формирование здорового образа жизни у дошкольников»

Воспитатель: Ковалева Алла Игоревна

Детство – уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется на всю жизнь. Можно научить ребенка хорошо бегать, прыгать, кататься на лыжах, но если у него не будет мотивированной потребности в этом, все эти навыки будут бесполезны в жизни. Важно научить ребенка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

«Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто» - повторяет человечество вслед за мудрецом Сократом уже более двух тысяч лет.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Актуальность опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Работа строилась с учётом диагностики, включающей в себя следующие разделы здорового образа жизни:

- Личная гигиена;
- Оптимальный двигательный режим;
- Здоровое питание;
- Закаливание;

Проанализировав данные результаты диагностики, убедилась в целесообразности выбранной темы и необходимости организации целенаправленной работы с детьми, т. к. у детей имелись некоторые знания, которые приобретались по мере накопления жизненного опыта: в познавательных и двигательных видах деятельности, при общении с взрослыми, но знания эти поверхностные, не глубокие, высокий уровень почти отсутствовал.

В основном дети трактовали понятие «здоровье» как состояние выздоровления после болезни, не могли назвать причины заболеваний, имели частичные представления о частях тела и их функциях. Но у детей хорошо сформированы культурно-гигиенические навыки, они имеют представления о режиме дня, полезных привычках. Так как дети должны получать не только теоретические знания о ЗОЖ, но и практические умения и навыки, то я решила проводить работу по этому направлению в процессе специально организованного обучения, совместной деятельности педагога с детьми, самостоятельной деятельности детей.

Систему работы построила с учётом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста.

В работе придерживаюсь следующих принципов:

- Доступность (учет возрастных особенностей, адаптированность материала к возрасту);
- Систематичность (повторение усвоенных правил и норм);
- Последовательность (от простого - к сложному);
- Наглядность (учет особенностей мышления);
- Динамичность (интеграция программы в разные виды деятельности);
- Дифференциация (создание благоприятной среды для усвоения норм и правил ЗОЖ каждым ребенком);

Работа с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о ЗОЖ. Основными формами являются: занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования, праздники.

Спортивное развлечение «Зимние забавы»



Специально организованное обучение – это занятия познавательного характера, они включаются в раздел «Познавательное развитие» 1 раз в месяц. На занятиях идёт формирование представлений детей о человеке, его организме и здоровье, зависимости здоровья человека от образа жизни, о безопасном поведении в быту и природе. Знакомлю детей с элементарными знаниями о внешнем строении человека, внутренних органах, с основами оказания первой помощи. При знакомстве с организмом человека, стараюсь подвести детей к пониманию того, что люди должны заботиться о своем теле.

С детьми провожу беседы на темы: «Виды спорта»; «Если хочешь быть здоров», «Наши верные друзья», «Чистота – залог здоровья» и другие.

Беседа «Виды спорта»



В течение дня с детьми использую различные виды игр: подвижные, сюжетно-ролевые, дидактические, а также игры с элементами массажа. Подвижные игры помогают воспитывать активность, самостоятельность, инициативу детей. Они позволяют оптимально чередовать интеллектуальную и физическую нагрузку детей в течение дня.

Подвижная игра «Жмурки»



При проведении игр с элементами массажа происходит целенаправленное воздействие на биологически активные точки кожи, но ребенок здесь не просто «работает», а играет своим телом. Он мнет, разглаживает, «лепит» свое тело, словно ваятель, как бы заново создавая, его по законам красоты. Когда ребенок лепит красивое лицо, он поглаживает лоб, щеки, крылья носа, чтобы кожа была упругой, надавливает пальчиками активные точки переносицы, середину бровей, разглаживает брови, глаза, похлопывает по щекам, подергивает нос. 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.

Дети должны свободно выражать свои эмоции, уметь общаться в коллективе. В сюжетно-ролевых играх проявляется общение со сверстниками, совершенствуется личность, формируется ситуативно-деловая форма общения с другими детьми. Через игровые упражнения учу детей распознавать эмоции. Радость - «Новая игрушка», «Хорошее настроение», удивление - «Зеркало», гнев - «Драчливые воробьи», чувство вины, стыда - «Разбитая ваза», страх - «Рыбаки и рыбка». Мимические и пантомимические движения отработываем в инсценировках, играх-драматизациях.

Использование релаксационных упражнений помогает снять напряжение с мышц лица, рук, ног, туловища. Коммуникативные игры «Корабль и ветер», «Бабочка», «Гроза», «Муравей» развивают эмоциональную сферу ребенка.

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 (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. В своей группе я использую такие методы закаливания как: сосание мороженой клюквы, массаж стопы и ходьба босиком по массажным коврикам в групповой комнате, хождение босиком по мокрым дорожкам, облегченная одежда во время дневного сна.

В совместной деятельности с детьми закрепляем знания о здоровье через продуктивную деятельность (лепка, аппликация, рисование): «Овощи и

фрукты - полезные продукты», «Предметы гигиены», «Зимняя прогулка», «На зарядку становись!» и т. д.



Досуги, совместные праздники здоровья, театрализованные постановки способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации: «Незнайка в стране ЗОЖ», «В гостях у феи Чистоты», «Путешествие по станциям здоровья», «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит!» и др.



В прогулки включаю следующие оздоровительные мероприятия – подвижные и спортивные игры, занятия физической культурой, в тёплое время года - игры с водой, криотерапию, самомассаж, ходьба босиком по песку.





Детская художественная литература способствует развитию познавательного интереса к человеку, его здоровью. Дети с удовольствием слушают и обсуждают сказки «Волшебный морж», «Простуда и здоровье», «Спаси Веронику», разучивают стихотворения, отгадывают загадки, знакомятся с пословицами и поговорками. Беседа с детьми после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие, дети устанавливают связь рассказа со своим опытом, делают несложные обобщения.

Работая по данной теме, собрала материал по использованию здоровьесберегающих технологий, разработала картотеки игр и упражнений, выпустила папки – передвижки, составила памятки для родителей.

Ни у кого не вызывает сомнения, что в одиночку педагогу добиться решения всех задач, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое воспитание, практически невозможно. Поэтому, одним из основных направлений оздоровительной работы с детьми является совместная работа с семьей в решении вопросов укрепления здоровья.

Для этого использовала различные формы:

- Совместные акции: спортивные развлечения, дни здоровья.

- Индивидуальные консультации, рекомендации по организации режима дня, развитию двигательных навыков;
- Папки - передвижки, буклеты из серии «Ступеньки здоровья»;
- выставки детских работ по изобразительности на тему ЗОЖ;
- «Библиотека» - специальная литература по здоровью для ознакомления родителей;

Заключение.

Работая в детском саду, и организуя с детьми занятия и различные виды деятельности по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни, я поняла насколько важно и актуально это сегодня. Главная задача состоит в том, чтобы не допустить снижения имеющегося уровня здоровья ребенка. Выполнить его можно лишь при наличии четко продуманной системы, включающей оздоровительные мероприятия, гигиенический режим, психологический климат, индивидуализацию всех режимных моментов. Нетрадиционные формы работы в детском саду не отрицают традиционные, а их совершенствуют, модернизируют, дополняют. И созданы они в данный момент в соответствии с требованиями времени. Что соответствует задачам, поставленным на государственном уровне, чему свидетельствует и концепция модернизации образования. Когда используешь в своей работе что – то новое, интересное – увлекаешься сам, а соответственно и увлекаешь детей, а когда данная деятельность приносит ощутимый, видимый результат – это интересно и увлекательно вдвойне

Данный опыт помог по-новому взглянуть на проблему формирования здорового образа жизни. В дальнейшем работа по теме «Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста» будет продолжена.

Литература:

1. Алямовская В. Г. «Как воспитать здорового ребенка» М. ; 1993г.
2. Власенко Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников М. ; 2011г.
3. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры / авт. – сост. М. Р. Югова. –Волгоград: Учитель, 2015.
4. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. - М.: Просвещение, 1981.
5. Глазырина Л. Д. «Физическая культура дошкольникам» «Владос» М. ; 2001 г.
6. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З. И. Бересневой. - М.: ТЦ Сфера, 2004г.
7. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2009г.
8. Основы безопасного поведения дошкольников: занятия, планирование, рекомендации / авт. – сост. О. В. Черемшанцева. –Волгоград: Учитель, 2008г.

9. Полтавцева Н. В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни.
– М.: ТЦ Сфера, 2012.