## Опыт работы «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни»

Яковлева Наталия Петровна, воспитатель МБДОУ ДС КВ №25 пгт. Афипского

«Я не боюсь ещё и ещё раз сказать забота о здоровье — важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие» В.А. Сухомлинский

Быть здоровым — естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте, и поэтому очень важно с самого детства формировать у человека привычку здорового образа жизни. Надо учить ребёнка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Здоровье человека всецело зависит от образа его жизни, поведения. Вот почему так важно научить ребёнка с детства бережно относится к самому себе, сохранять, развивать, приумножать то, что дано самой природой. Важно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни.

В соответствии с Законом "Об образовании" здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Что такое здоровье? В «Словаре русского языка» С.И. Ожегова: «Здоровье - правильная, нормальная деятельность организма». В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровье детей — одна из актуальных проблем нашего времени, в частности, для дошкольных учреждений. За последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, увеличилось количество детей с нарушениями психического и речевого развития. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья детей. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и к окружающим. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию культуры здорового образа жизни, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Основная задача детского сада — подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Существует много разнообразных немекаментозных методов воздействия на организм с целью его оздоровления и поддержки, которые можно использовать на базе детского сада. Поэтому и стали востребованными здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающей технологии: обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Выделю основные:

- \* Расширять знания и представления детей о строении человека, о культурногигиенических навыков и их необходимости.
- \* Формировать устойчивый интерес ребенка к правильному образу жизни в ДОУ и дома. Обогащать опыт детей через образовательную и игровую деятельность.
- \* Развивать любознательность и потребность в приобретении знаний о ЗОЖ
- \* Воспитывать самостоятельность и желание в соблюдении правил охраны своего здоровья.
- \* Организовать совместную работу с родителями для приобщения их к оздоровлению собственного ребёнка.

Невозможно развивать ребёнка, не создав для этого соответствующие условия. Поэтому одним из важных этапов воспитания основ здорового образа жизни у детей является создание пространственной предметно — развивающей среды в группе. В группе создан физкультурный «Уголок здоровья». Он оснащен как традиционными пособиями (массажными ковриками, спортивным инвентарем и т.д.), так и нестандартным оборудованием. Всё оборудование создано с учетом эстетичности, динамичности, возраста детей, способствует развитию двигательного творчества. Необычное оборудование, сочетание традиционного и инновационного развивает у детей повышенный интерес и желание заниматься физкультурой, стимулирует их двигательное творчество, улучшает эмоциональное состояние.

При организации двигательной активности использую следующие формы: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, оздоровительная гимнастика, физкультурные досуги. При проведении досугов дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют предложенные задания. Это способствует развитию воображения, целеустремленности, а также формированию чувства ответственности, приучают сдерживать свои желания, проявлять решительность.

Использую различные формы оздоровительной работы: утреннюю гимнастику, по возможности, на свежем воздухе, которая позволяет получить заряд бодрости, артикуляционную и дыхательную гимнастику, музыкотерапии, оздоровительные и подвижные игры, пальчиковую гимнастику, динамические паузы, ходьба по тренажёрам, разные виды массажа босохождение, полоскание рта после каждого приёма пищи.

<u>Гимнастика пальчиковая</u> — ежедневно в своей работе использую пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев рук являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга и рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии, укрепляет нравственное здоровье. Мелодия действует особенно эффективно гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует использую культуры ребёнка. музыку организации, Я при как организованной детской деятельности, так и совместной деятельности в ходе режимных моментов.

<u>Динамические паузы</u> — во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендую в качестве профилактики утомления. Включают в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Систематическое использование приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью.

Значительное место в системе физического воспитания занимают <u>подвижные игры</u> – неизменное средство физического воспитания; пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

профилактики Оздоровительные игры – предназначены ДЛЯ игры вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Кроме релаксационной они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции. Стараюсь подбирать подвижные игры различные по тематике, то есть игры с определённым сюжетом, игры с двигательными заданиями, игры с соревновательными моментами. В ходе игры пытаюсь подчеркнуть успехи старательных воспитанников, пришедшим стимулирую мало активных, вновь детям даю возможность присмотреться весёлой игровой атмосфере. К

<u>Гимнастика для глаз</u> – использую ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.

<u>Гимнастика ортопедическая</u> — использую в различных формах физкультурнооздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

<u>Массаж рук - и</u>нтенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

<u>Массаж волшебных точек ушек -</u> вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н. - специалисты утверждают, что парадоксальная гимнастика Стрельниковой А.Н.является незаменимой лечебной и профилактической ценностью. Сама я узнала о ней несколько лет назад из тоненькой брошюры. Многие народные артисты и эстрадные певцы занимались под руководством самой Стрельниковой А.Н., чтобы решить проблемы с голосом и всей дыхательной системы. Меня привлекло, что упражнения можно выполнять в любом месте, в любое время, простота исполнения упражнений, двадцать минут в день, маленькая площадь для выполнения гимнастики и огромный результат. Целый год я делала гимнастику и обратила внимание, что за год ни разу не заболела, у меня повысился иммунитет, решились многие проблемы со здоровьем. Данный тип гимнастики для детей является уникальнейшей методикой, выступающей и в качестве профилактического средства, и в качестве эффективного лечения. Для детей дыхательная гимнастика очень полезна тем, что с раннего возраста учит малышей правильно дышать, помогает его физическому развитию и способствует укреплению иммунитета. Уникальность методики заключается в том, что в ней упражнения выполняются вместе с вдыханием воздуха, который насыщает кислородом организм, тем самым «пропитывает» ткани, способствует быстрой циркуляции крови по организму, разнося питательные и полезные вещества по нему. Гимнастика оказывает тонизирующее и бодрящее действие, снимает вялость и усталость, пробуждает ото сна. Это дало мне повод внедрить ее в работу с детьми. Я решила использовать ее для профилактики заболеваний дыхательной системы, для исправления нарушений осанки, развития гибкости и пластичности, формирования походки.

Я набрала дошкольную группу детей трех лет, малыши часто болели, неокрепшая осанка у некоторых детей искривлена. Сначала учила детей правильно вдыхать воздух носом, чтобы вдох был отрывистым и коротким. И только потом стала постепенно вводить упражнения из дыхательного комплекса. Чтобы детям было интересно, я обыграла упражнения. Не просто «Насос», а накачиваем шины для автобуса, на котором сейчас отправимся в путешествие. Не «Обними плечи», а «Обнимашки» сначала обнимаем крепко мамочку любимую, потом папочку и так далее. Не просто «Кошка», а кошка, которая ловит мышек. Дети в игровой форме быстро научились правильно дышать и выполнять упражнения. Дыхательную гимнастику я ввожу и в утреннюю зарядку, и в гимнастику после дневного сна, включаю на занятиях, как физминутку.

У детей за три года повысился иммунитет, часто болеющие дети стали реже болеть, а значит, посещаемость детского сада увеличилась, осанка формируется правильно.

Чтобы сформировать у детей знания о здоровье и здоровом образе жизни, надо научиться управлять организмом, знать, как он устроен, как работает, что и почему для него полезно, а что вредно. Важно помочь детям *«заглянуть»* внутрь собственного тела и задуматься о том, хорошо ли ты заботишься о своём здоровье. Поэтому большое внимание в своей работе уделяю валеологическому воспитанию детей. В ходе работы провожу разнообразные беседы, в ходе которых знакомлю детей с частями тела и органами чувств, формирую представление о значении их для жизни и здоровья человека, о способах ухода за своим организмом, расширяю представления о роли гигиены и режима дня для здоровья, о месте человека в природе.

Формирую у детей потребность в здоровом образе жизни, прививаю интерес к физической культуре и спорту. На них дети приобретают ценные сведения о своем организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, видах закаливания. Знакомлю детей с видами спорта.

Даю детям необходимую информацию о гигиенической культуре и правилах поведения. Постоянно упражняю детей в навыках гигиены и самообслуживания: надеть, застегнуть, завязать, развязать, снять, аккуратно положить или повесить одежду и т.д. Для детей это просто необходимая и увлекательная деятельность, в результате которой мои воспитанники начинают осознавать: почему именно так надо умываться, мыть руки, зачем нужны сон и зарядка, проветривание помещения, прогулки, почему надо прямо стоять и сидеть, аккуратно есть, пользоваться салфеткой, полоскать рот. Постепенно прививаю детям культурно-гигиенические навыки, в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима.

Так, шаг за шагом мои воспитанники накапливают опыт сохранения и поддержания здоровья, овладевают соответствующей компетентностью.

Одним из направлений моей деятельности по приобщению детей к здоровому образу жизни является работа по обеспечению эмоционального благополучия детей. Эмоциональное благополучие ребёнка во многом зависит от эмоционального микроклимата группы. Чуткое и внимательное отношение к детям даёт им возможность чувствовать себя комфортно и уютно, обеспечивает хорошее настроение, ощущение защищённости, а следовательно, хороший контакт со взрослыми и сверстниками, спокойный отклик на просьбы и замечания. Это помогает мне воспитывать в детях уважение друг к другу, развивать умение терпеливо выслушивать и адекватно реагировать на ситуацию, а также развивает готовность к общению.

Поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников предусматривает повышение роли родителей в вопросах оздоровления детей, приобщение их к здоровому образу жизни, создание семейных традиций физического воспитания. Важным способом реализации сотрудничества педагогов и родителей является организация совместной деятельности, в которой родители — не пассивные наблюдатели педагогического процесса, а его активные участники. Лишь при условии

реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении и семье, целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующая здоровье детей. Поэтому, большое внимание я уделяю взаимодействию с семьей.

В работе использую такие формы как родительские собрания, консультации, индивидуальные беседы, информация на сайте МДОУ, стендах, выставки детских работ.

На родительских собраниях обращаю внимание родителей на то, что знания о человеке, двигательном режиме, закаливании, личной гигиене, режиме дня помогут им вырастить ребёнка активным и здоровым.

Таким образом, использование вариативных форм работы с родителями, позволило мне установить коммуникативные связи с семьями воспитанников, заинтересовать их в результатах оздоровительной работы. Родители принимают активное участие в мероприятиях, направленных на поддержание здоровья.

В завершении своей работы мной было проведено исследование индивидуально с каждым ребенком и их родителями виде бесед, диагностических заданий, анкетирования и наблюдений. Исследования показали:

- 1. Дети овладели навыками здорового образа жизни;
- 2. Повысилась сопротивляемость детского организма к простудным заболеваниям;
- 3. Улучшились соматические показатели здоровья и показателей физической подготовленности;
- 4. Дети быстрее адаптируются в предметно пространственной среде, к сверстникам и взрослым;
- 5. Развиты умения предвидеть возможные опасности для своего здоровья;
- 6. Повысилась заинтересованность родителей в укреплении здоровья дошкольников;
- 7. Повысилось внимание дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

Направление моей работы с детьми, применение здоровьесберегающих технологий в воспитании и развитии детей и выработанная система работы с родителями оправдывает своё предназначение, позволяя моим воспитанникам быть физически, душевно и социально более благополучными. Мне удалось сформировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.