

# ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ДОУ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Антоновская А. А. воспитатель  
МБДОУ д/с №6

Задача раннего формирования навыков и привычек здорового образа жизни является актуальной и значимой в современных условиях, ведь воспитатели сталкиваются с проблемой ослабленного здоровья детей, низким уровнем их физического развития.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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 ФГОС

Известно, что здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

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.

Мы, 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 мы решаем путем создания целостной

системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Практика показала, что здоровый образ жизни должен включать:

1. настрой на здоровый образ жизни;
2. достаточную двигательную активность (занятия физкультурой, прогулки);
3. умение регулировать свое психическое состояние;
4. правильное питание;
5. четкий режим жизни;
6. выполнение гигиенических требований: закаливание, создание условий для полноценного сна.

Уже доказано, что чем моложе организм, тем пагубнее для него нарушения законов здоровой жизни. Те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся всё более выраженными и ведут к ограничению возможностей ребёнка, снижению его работоспособности и в итоге – к серьёзным заболеваниям. Но, к счастью, в любом возрасте переход к здоровому образу жизни помогает заметно нормализовать состояние ребенка и взрослого.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в нашем ДОУ включает в себя создание системы двигательной активности:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия;
- музыкально - ритмические занятия;
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительный бег;
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
- оздоровительная гимнастика после дневного сна;
- физкультминутки и паузы;
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным коврикам;
- спортивные досуги, развлечения, праздники.

Необходимо поддержание и укрепление 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.

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, сохраняется и укрепляется 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"

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

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.

В рамках этой темы в 2016г. мною была разработана программа «Я здоровье сберегу», цель которой - сформировать потребность к здоровому и безопасному образу жизни у детей дошкольного возраста. Работа строилась с учётом диагностики, включающей в себя следующие разделы здорового образа жизни:

- личная гигиена;
- оптимальный двигательный режим;
- здоровое питание;
- закаливание;
- Я – человек.

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.

Специально организованное обучение – это занятия познавательного характера, они включаются в раздел «Познавательное развитие» 2 раза 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:

«Если хочешь быть здоров», «Наши верные друзья», «Чистота – залог здоровья» и другие.

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.

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.

В настольной дидактической игре «Валеология» закрепляю с детьми правила гигиены, которые помогают сохранить зубы, уши, глаза здоровыми, обсуждаем поступки детей, выясняем причины болезни, приводим примеры из собственной жизни.

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: 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: «Поможем кукле Андрюше», «В гостях у феи Чистоты», «Путешествие по станциям здоровья», «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит!».

В прогулки включаю следующие оздоровительные мероприятия –подвижные и спортивные игры, занятия физической культурой, в тёплое время года - игры с водой, 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.

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:

- родительские собрания: «Здоровье детей в наших руках», «Укрепим здоровье в условиях детского сада»;
- Анкетирование «Здоровье вашего ребенка», «Семья и ЗОЖ»;
- 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 изо деятельности на тему ЗОЖ;
- «Библиотека» - специальная литература по здоровью для ознакомления родителей;
- Совместное изготовление нестандартного оборудования, атрибутов;

В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. В результате общения ребенка с близкими взрослыми он приобретает опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери, как образца для подражания, а также родительское слово, как метод педагогического воздействия.

Главное, чтобы слова родителей, их пример, реальные проявления, а также оценки поведения детей совпадали и тем самым закрепляли представления ребенка о том, «что такое хорошо и что такое плохо».

Поэтому, я объясняю родителям, что дома важно подкреплять предъявляемые к детям требования личным поведением, специально демонстрировать образцы гигиенической культуры, добиваться единства в подходе к ребенку. И благодаря этому тесному сотрудничеству дошкольники овладевают основными культурно – гигиеническими навыками (умывание, чистка зубов) культура еды, правилами личной безопасности, а также основными правилами здорового образа жизни.

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.