

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «МЕЧТА» С.
КНЯЗЕ-ВОЛКОНСКОЕ ХАБАРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ**

План по самообразованию

Инструктора по физической культуре: Чурган Галины Викторовны

Категория: первая

на 2023-2024 учебный год

На тему: «Организация спортивно-оздоровительной среды в детском саду»

Цель: поиск форм и методов использования здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ, приобщение детей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи: Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности. Расширить представление детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм. Научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.

План по самообразованию

Сроки 2023- 2024 учебный год

№ п/п	Список литературы	Тема	Срок реализации	Форма отчета
1	«Вместе с семьей» пособие по взаимодействию дошкольных образовательных учреждений и родителей / под ред. Т.Н. Дороновой.	«Организация спортивно-оздоровительной среды» Совместная деятельность ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни детей	сентябрь	Выступление на родительском собрании Анкетирование родителей
2	Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В.Нежина // Дошкольное воспитание. - 2004. - № 4. - С. 14-17.	«Приобщение детей к здоровому образу жизни через создание развивающей среды».	октябрь	Консультация для воспитателей
3	Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.Воробьева // Дошкольное воспитание. - 1998. - № 7. - С. 5 - 9.	Воспитание основ гигиенической культуры и приобщение к здоровому образу жизни.	ноябрь	Изучение статьи Доклад
4	Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. – Ростов-на-Дону.2005.	Роль организации проведения прогулок в зимний период для формирования здорового образа жизни детей	декабрь	Изучение статьи
5	Закаливание детей в современных условиях. Л. ВЕРЕМКОВИЧ, О. ИВАНОВА, И. ЛАШНЕВА,.	Закаливание детей в современных условиях.	январь	Консультация для родителей
6	Воротилкина И.М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.-М.: Энас, 2006-144с.	Особенности детского массажа	февраль	Консультация для родителей
7	Маханева, М. Новые подходы к организации физического воспитания / М. Маханева //	Использование нестандартного физкультурного оборудования в ДОУ как	март	Изучение статьи

	Дошкольное воспитание. - 1993. - № 2.	эффективного средства приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни		
8	Юматова, А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А.В. Юматова // Дошкольное воспитание. - 1996. - № 3. - С. 12 - 14.	Оздоровление в детском саду	апрель	доклад
9	Конина Е.Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект.- Айрис-пресс, 2007 -12 с.	Особенности культурно-гигиенических навыков детей младшего дошкольного возраста	май	Консультация для родителей

Совместная деятельность ДОО с родителями по формированию здорового образа жизни детей

Основой педагогической модели взаимодействия ДОО и семьи по формированию основ здорового образа жизни является воспитание не только физически крепкого ребёнка, но и цельной личности с устойчивой нервной системой, готовой к успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, к интеграции в обществе. Для этого необходимо решить следующие задачи:

- 1) создать развивающую среду - пространство самореализации;
- 2) помочь ребёнку накопить необходимый опыт и знания для успешного выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению его физического и психического здоровья;
- 3) сформировать через активную деятельность здоровый организм ребенка его динамическое и устойчивое состояние к экстремальным ситуациям;
- 4) стимулировать дошкольника включиться в процесс физического развития и двигательной активности, побуждать его к самопознанию и одновременно создавать условия для внутренней активности личности;
- 5) направлять совместную работу всего педагогического коллектива и родителей на развитие и закаливание организма ребенка;
- 6) формировать навыки саморегуляции поведения дошкольника, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья.

Организация здоровьесберегающего образования достигается также посредством использования в педагогическом процессе технологий, обеспечивающих, с одной стороны, решение задач сохранения здоровья учащихся, а с другой, способствующих эффективной реализации образовательных и воспитательных задач.

Алгоритм взаимодействия:

Таким образом, исследования ученых, подтверждают необходимость связи семейного и общественного воспитания. Без активного взаимодействия в системе «ребенок - родитель - педагог» невозможно эффективное развитие ребенка.

Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни

Спросите любого родителя: что он считает главным для своего ребёнка? Ответы могут отличаться, но большинство будет – здоровье. Спросите у любого прохожего: что он пожелал бы другу? В большинстве случаев вы услышите в ответ – здоровья. Все мы – родители. И главное, в чём мы должны помочь своим детям – это воспитать у них потребность быть здоровыми.

С гимнастикой дружи,
всегда веселым будь,
и проживешь сто лет,
а может быть, и боле.
Микстуры, порошки —
к здоровью ложный путь.
Природою лечись —
в саду и в чистом поле.

Что самое дорогое, самое ценное в жизни человека? Когда детям впервые задают такой вопрос, они отвечают: «деньги», «золото», «машины» и т. п. Порой только после наводящих вопросов называют «здоровье», «жизнь», а бывает и не упоминают их в числе основных ценностей.

- Ребята, вы болеете?

- Да!

- А чем вас лечат?

- Таблетками!

- А можно без таблеток быть здоровыми?

- Нет!

Такие ответы детей убеждают, что нужно учить их быть здоровыми без лекарств.

Ценности, называемые детьми, определены нами, взрослыми. Дети видят, как мы эти ценности сохраняем, бережно расходуем, накапливаем. Выработали еще одну привычку: заботу о своем здоровье переносить на плечи другого человека — врача, целителя. И даже если знаем о возможности самому раскрывать резервы здоровья и накапливать его, считаем: пусть этим занимаются специалисты. А ведь зачастую никто, кроме самого человека, не может устранить причину его болезни. Нужно пересмотреть свои мысли, желания, поступки. Именно в них часто кроется причина всех бед.

Кроме природной среды здоровье и долголетие человека определяют условия его труда и жизни, поэтому с раннего детства важно осваивать научную и духовную культуру своего народа. И, конечно, только здоровый образ жизни способствует реализации всех возможностей, предоставляемых природой человеку.

Известно, что дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка.

Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребенка формируется на протяжении всей его жизни.

Задача укрепления здоровья детей является необходимым условием их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Чтобы сохранить и улучшить здоровье ребенка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима огромная, каждодневная работа в семье и дошкольном образовательном учреждении.

1. сохранить и укрепить здоровья детей;
 2. сформировать у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья;
 3. осуществлять комплексную систему физического воспитания детей.
- Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте применяются следующие группы средств:
1. Средства двигательной направленности: физические упражнения, физкультминутки и паузы, эмоциональные разрядки, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая, лечебная физкультура, подвижные и спортивные игры, массаж, самомассаж, психогимнастика, сухой бассейн и др.
 2. Массажно-закаливающая дорожка «Ручеёк».
 3. Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии.

4. Оздоровительные силы природы: регулярные прогулки на свежем воздухе, экскурсии, походы, солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, ароматерапия, витаминотерапия, закаливание, занятия в бассейне и др.
5. Мы знаем, что гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма: личная гигиена, проветривание, влажная уборка, режим питания, сон, правильное мытьё рук, обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни, обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и т.д., ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления.
6. Чистый воздух улучшает состояние здоровья, поэтому целесообразно создание в ДОУ “Фитомодулей” из комнатных растений (фикус, герань, хлорофитум и др.), которые являются не только украшением интерьера, но и станут помощниками в оздоровлении детей.
7. Помогает в работе по воспитанию здорового образа жизни специальный альбом: “Я, и моё здоровье”, в который в течение всех лет посещения ребёнком детского сада записываются антропометрические данные, обводятся кисти руки, стопы детей. Помещаются фотографии с занятий по физкультуре, во время сна, во время закаливания и т.д., рисунки.
8. Вместе с родителями в группе можно создать “Уголок здоровья”, где находятся:
9. корзины с разнообразным спортивным инвентарём;
10. различные массажёры;
11. ребристые доски;
12. осиновые плашки, грецкие орехи, разнообразные запахи (ароматерапия), кора, бусы, чётки;
13. бумага, схемы для выражения эмоций, схемы для точечного массажа и т.д.

Воспитание основ гигиенической культуры и приобщение к здоровому образу жизни.

Культурно – гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, причёски, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что в соблюдении этих правил проявляется уважение к окружающим, что любому человеку неприятно касаться грязной руки или смотреть на неопрятную одежду. Родители и педагоги должны постоянно понимать, что привитые в детстве навыки, в том числе культурно – гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни.

В развивающую среду можно сделать сказочного «Мойдодыра». Предложить детям иллюстрации к сказке «Мойдодыр», использовать «Мойдодыра» в игровых ситуациях. Обратить внимание детей, на то что, необходимо всегда быть чистым, опрятным и, что может случиться, если ты будешь грязным, неумытым «поросенком». Включив сказочного героя в процесс формирования культурно – гигиенических навыков у детей, я тем самым мотивировала их на новые формы поведения, полезных для здоровья.

В работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К.С. Станиславским: «трудное надо сделать привычным, а привычное – легким и приятным».

Исходя из этого, занятия оздоровительно – педагогического характера должны быть систематическими и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции.

Роль организации проведения прогулок в зимний период для формирования здорового образа жизни детей

Прогулка хорошо влияет на формирование физического воспитания детей, укрепление их здоровья, а также на эмоциональное состояние.

В зимнее время прогулка проводится 2 раза в день общей продолжительностью до 4 часов. Только понижение температуры до -15 градусов или ветреная погода, вьюга могут служить поводом для сокращения прогулки или ее отмены.

В целях охраны жизни и здоровья детей воспитатель и помощник воспитателя, начиная рабочий день, внимательно осматривают весь участок: нет ли поломанного оборудования, битого стекла, каких-либо нежелательных предметов.

При организации прогулки на участке дошкольного учреждения помощник воспитателя помогает подготавливать на участке игровую среду. Для того, чтобы дети охотно оставались на прогулке положенное по режиму время, необходимо им создать условия для разнообразной деятельности.

Особое внимание уделяется двигательной активности детей на прогулке в зимнее время, когда движения несколько ограничены одеждой, когда погодные условия не дают возможности много и разнообразно двигаться по участку.

Большая часть площадки должна быть расчищена от снега, чтобы дети могли свободно побегать, попрыгать, развернуть игру с разнообразными движениями. Постройки из снега, расположенные по всей территории, служат не только украшением участка, но и стимулируют движения детей. По собственному желанию дети могут влезать на спину сооруженного из снега кота, петуха, зайца, собаки, подлезать под оленя, слоненка. Можно покатить под каждым из них мячики, шары, побросать снежки в корзину снеговика, печки, на длинную шею гуся, хобот слоненка, набросить серсо. По спине удава или крокодила можно поупражняться в равновесии, а перепрыгивая через змейку упражнять детей в прыжках. Влезая на горку, и скатываясь с нее, дети получают огромное удовольствие.

Такая активная деятельность на прогулках требует правильно одевать малыша. Одежда должна быть удобной, достаточно легкой, но не сковывающей движения детей.

Воспитатель так продумывает прогулку, чтобы дети не охлаждались и в то же время не перегревались и не потели, что особенно опасно в зимнее время.

Увлеченные разнообразной игровой и развивающей деятельностью, дети постоянно находятся в хорошем настроении, с радостью откликаются на все предложения взрослого и порой выражают недовольство тем, что прогулка уже окончена.

Следует учитывать, что дети постоянно и довольно разнообразно двигаются на участке. Увлеченно двигаясь по участку в процессе выполнения дидактических заданий, активно участвуя в подвижных играх, занимая интересной самостоятельной деятельностью, ребенок достигает хороших результатов без приложения сверх усилий, как бы само собой. Очевидно, что подвижные игры, игровые упражнения, а также дидактические задания являются основным обязательным компонентом каждой прогулки.

Таким образом, структурными компонентами прогулки являются:

- 1) наблюдение
- 2) дидактические задания
- 3) трудовые действия детей
- 4) подвижные игры и упражнения

Все эти компоненты позволяют сделать прогулку более насыщенной и интересной. К тому же они выступают не как отдельные педагогические мероприятия, а как логически обоснованные части того основного, что запланировано воспитателем в конкретной прогулке. В зависимости от различных погодных и сезонных условий, объекта наблюдения, общего настроения детей, проведенных занятий, эти структурные компоненты могут осуществляться в разной последовательности.

Главное – каждый из компонентов прогулки вносит свое, неповторимое в развитие и воспитание для физического воспитания детей, укрепления их здоровья, а также эмоционального состояния.

Таким образом, правильная организация и проведение прогулки: укрепление здоровья, развитие двигательной активности детей, подбор одежды в соответствии с сезоном и температурой воздуха, подвижные игры, пример взрослого, в отношении к своему здоровью – все это является залогом привития детям здорового образа жизни.

Закаливание детей в современных условиях.

Закаливание составляет важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к

воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребенка.

Закаливание — это важное условие предупреждения охлаждения организма и профилактики острых респираторных заболеваний.

В основе закаливания детей должны быть следующие факторы:

— закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня;

- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности (силе);
- закаливание осуществляется на фоне различной двигательной активности;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка (нормальная температура воздуха и соответствующая одежда);
- допустимо использование различных сочетаний закаливающих воздействий в зависимости от конкретных условий дошкольных учреждений.

Первым требованием при проведении закаливания детей в дошкольных учреждениях является обеспечение комфортных условий для жизнедеятельности организма. Это — прежде всего свежий воздух и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка, способствующие поддержанию нормального теплового состояния.

При нахождении детей в группе температура воздуха должна соответствовать гигиеническим нормативам.

Оптимальные величины температуры воздуха в групповых помещениях

Возраст детей	Суровый климат	Умеренный климат	Жаркий климат
До 3 лет	+23 °C±1°	+22 °C±1°	+21 °C±1°
3—4 года	+22 °C±1°	+21 °C±1°	+20 °C±1°
5—7 лет	+21 °C±1°	+20 °C±1°	+19 °C±1°

При таких температурах на детей должна быть двухслойная одежда (майка, рубашка или платье) и гольфы (носки).

В реальной жизни температура воздуха не всегда соответствует нормативам, а бывает как выше, так и ниже нормы. При этом комфортное тепловое состояние должно поддерживаться с помощью или облегчения, или, наоборот, дополнительного утепления одежды.

При указанных температурах воздуха проводится постоянное (в отсутствии детей) одностороннее проветривание помещений за счет открытых одной или двух фрамуг (в зависимости от погодных условий). Для контроля температурного режима термометр помещают на уровне роста ребенка на внутренней стене помещения.

Оздоровляющее действие свежего воздуха необходимо использовать при организации дневного сна, когда ребенку обеспечивается состояние теплового комфорта путем подбора одежды, соответствующей температуре воздуха в различных помещениях. В групповых помещениях или спальнях при температуре + 15—16 °C дети должны спать в байковых рубашках с длинным рукавом или пижамах, под теплым одеялом. В теплое время года дети могут спать в легком белье с коротким рукавом, а в жаркие дни — в одних трусиках. После укладывания детей спать на 5—7 минут открываются фрамуги. В течение сна для поддержания оптимальной температуры воздуха фрамуги или окна остаются открытыми с одной стороны; при прохладной погоде их закрывают за 20—30 минут до подъема детей.

Сразу после дневного сна в помещении спальни с детьми, одетыми в трусики и майки (или только в трусики), босиком, проводится комплекс физических упражнений, включающий дыхательные упражнения, а также движения, формирующие осанку и свод стопы. Ослабленные дети, перенесшие заболевания, должны при температуре воздуха ниже 18 °C быть одеты теплее (рубашка, гольфы).

Закаливание ребенка на открытом воздухе проводится во время утренней гимнастики, прогулок, физкультурных занятий.

Прогулка при правильной ее организации (достаточной двигательной активности детей) является одним из важных моментов закаливания. При этом необходимо правильно одеть и обуть ребенка: во-первых, соответственно погоде и сезону; во-вторых, чтобы обеспечить ему свободу движений, т. е. одежда должна быть относительно легкой и удобной. Хорошим средством закаливания, а также формирования свода стопы является хождение босиком. В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать хождение нужно в жаркие солнечные дни, постепенно увеличивая время с 2 до 10—12 минут. Детей следует приучать ходить босиком в помещении, что может продолжаться и в другие сезоны года. Перед дневным сном ребенок идет до своей кровати по дорожке босиком. Можно рекомендовать проведение утренней зарядки и физкультурных занятий в зале (с паркетным, пластиковым полом или полом, покрытым ковром) сначала в носках, а потом босиком. Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе в течение всего года. Вообще вся жизнь детей должна быть максимально вынесена на открытый воздух. Одежда при этом постепенно облегчается (в жаркое время дети остаются только в трусиках). В холодное время года при проведении физических упражнений и утренней гимнастики на открытом воздухе важно обеспечить правильный подбор упражнений и рациональную одежду детей. Специальные исследования и наблюдения показали, что закаливание детей будет эффективным только в том случае, если оно проводится постоянно, во все сезоны года, как в дошкольном учреждении, так и дома и представляет собой не одно закаливающее воздействие, а целый комплекс мероприятий в повседневной жизни.

Особенности детского массажа

Ребёнок удивительно пластичен и восприимчив, поэтому так важен серьёзный и ответственный подход ко всему, что касается его здоровья.

Детский массаж выделяется как особый вид массажа так как способствует не только оздоровлению или лечению ребёнка, но и более быстрому и гармоничному его психофизическому развитию.

Под действием массажа в организме человека происходит ряд местных и общих реакций, в результате этого сложного биологического процесса нормализуется деятельность всех органов и систем, улучшается питание (а значит, и рост) костей и мышц, кожа становится упругой и эластичной.

Массажные приёмы, в зависимости от их характера, силы и продолжительности, меняют состояние коры головного мозга, причём действие массажа тем сильнее, чем младше ребёнок.

Для большей эффективности массаж применяют в сочетании с гимнастическими упражнениями, которые выполняются во время процедуры или непосредственно после неё, однако не следует утомлять ребёнка слишком сложными или продолжительными упражнениями так как массаж сам по себе является некоторой нагрузкой на организм, широко используются пассивные движения (то есть движения, выполняемые ребёнком с помощью взрослого), разнообразные корригирующие позы и укладки.

Важной особенностью детского массажа является осторожность в выборе приёмов, применяются все приёмы классического массажа, элементы точечного массажа и других видов рефлексотерапии, однако предпочтение следует отдавать более мягким и нежным воздействиям. Разнообразные поглаживания, осторожное растирание (лучше подушечками пальцев, что увеличивает чувствительность рук массирующего), мягкое разминание, лёгкие ударные приёмы- всё это позволяет добиваться нужного результата, не причиняя ребёнку неприятных ощущений. Это не значит, что такой массаж неглубокий и неэффективный, напротив, хорошо владея техникой и зная действие различных приёмов, можно менять характер воздействия.

В детском массаже не используются масла, кремы, мази, присыпки, тальк, лучше всего массировать чистыми руками, так как маслянистые вещества усиливают скольжение и снижают эффективность таких приёмов как растирание и разминание, а тальк сушит кожу ребёнка.

Правильно проведенный массаж полезен всем, и повредить им практически невозможно. Показания к массажу очень широки, особенно в детской практике, где он является одним из основных методов лечения или входит в комплекс лечебных мер при самых разнообразных заболеваниях.

Особое внимание уделяется массажу при лечении заболеваний или нарушений развития нервной системы как периферической, так и центральной.

Действие массажа на весь организм в целом позволяет достигать хороших и устойчивых результатов, однако есть ряд состояний и заболеваний, при которых массаж противопоказан.

Использование нестандартного физкультурного оборудования в ДОУ как эффективного средства приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни

Одной из приоритетных задач формирования здорового образа жизни дошкольного возраста является создание мотивации обучения и его привитие. Важным направлением в формировании у детей основ ЗОЖ является правильно организованная предметно-пространственная среда, прежде всего это двигательно-развивающая. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой, полифункциональной. Для этого я использую физкультурное нестандартное оборудование, изготовленное своими руками, ведь новое спортивное оборудование – это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы.

Невозможно решить главную задачу без совместной деятельности с родителями. Ведь основа ЗОЖ закладывается в первую очередь в семье, а в детском саду мы продолжаем ее.

Родителям в было предложено принять активное участие в изготовлении нестандартного оборудования. Были даны рекомендации: из какого материала и как изготовить, помогала придумывать оборудование.

Выполнение упражнений с нестандартным оборудованием повысит интерес у детей к занятиям, улучшит качество их выполнения, разнообразило физкультурно-оздоровительную работу.

Оздоровление в детском саду

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяются следующие группы средств:

Средства двигательной направленности:

- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Эмоциональные разрядки;
- Гимнастика (*оздоровительная после сна*);
- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корректирующая;
- Подвижные и спортивные игры;
- Массаж;
- Самомассаж;

В группе должна быть картотека стихов, сопровождающих упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. Широко используем пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. В играх стараемся выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счетными палочками, пуговицами, мячами-ежиками, платочками и т. д.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

- Регулярные прогулки на свежем воздухе;
- Экскурсии;
- Походы;
- Солнечные и воздушные ванны;
- Водные процедуры;
- Фитотерапия;
- Витаминотерапия;

- Закаливание.

Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее трех часов. И мы в своей работе с детьми стараемся как можно больше находиться на свежем воздухе.

Через экскурсии в лес прогулки, походы, игры на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать и заботиться о своем здоровье.

В лесу дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы леса благотворно влияют на ребенка, учат правильно пользоваться этими запахами. Дети узнают о пользе деревьев. Рассуждаем с детьми: можно ли жечь мусор? Откуда появилась плохой воздух?

Гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма:

- Личная гигиена;
- Проветривание;
- Влажная уборка;
- Режим питания;
- Правильное мытье рук;
- Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни;
- Ограничения уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

В беседах «Для чего мы чистим зубы», «Гигиена приема пищи» - дети приобщаются к культуре поведения, личной гигиене. Знакомим детей с лекарственными растениями близкого окружения. Они много раз видели их вблизи дома, двора, города, в лесу, но знаний о них не имели, не знали их пользы для человека. А теперь прекрасно узнают ромашку, одуванчик, крапиву и рассказывают, как можно лечиться этими растениями. Рассказываем детям о пользе комнатных растений, приучаем ухаживать за ними.

Объясняем им, что растения подавляют жизнедеятельность опасных микроорганизмов, повышающих бактерицидную энергию воздуха, растения организуют воздух, а мы знаем, что свежий воздух улучшает состояние здоровья, излечивает многие заболевания. Дети узнали, какие растения дают оздоравливающий эффект - это: фикус, герань, хлорофитум.

Особенности культурно-гигиенических навыков детей дошкольного возраста

Наряду с организацией правильного режима, питания, закаливания большое место в работе детского сада отводится воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, привычек. От этого и значительной мере зависят здоровье ребенка, его контакты с окружающими.

Гигиеническое воспитание — это часть общего воспитания, а *гигиенические навыки* — это неотъемлемая часть культурного поведения (по определению Н.Б. Мирской). Глубоко не правы те, кто считает, что сообщение детям гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является делом медицинских работников. Это кровное дело родителей, тем более что грань отделяющая навыки гигиенического поведения от элементарных правил общежития, настолько неопределенна, что ее можно считать несуществующей.

К культурно-гигиеническим навыкам относятся навыки по соблюдению чистоты тела, культурной еды, поддержания порядка в окружающей обстановке и культурных взаимоотношений детей друг с другом и со взрослыми.

Физиологической основой культурно-гигиенических навыков и привычек является образование условно-рефлекторных связей, выработка динамических стереотипов.

Культурно-гигиенические навыки и привычки имеют выраженную социальную направленность, так как дети приучаются выполнять установленные в обществе правила, соответствующие нормам поведения.

Прочность, гибкость навыков и привычек зависит от ряда факторов: условий, возраста, с которого начинается эта работа, эмоционального отношения ребенка, упражнений в определенных действиях.

Культурно-гигиенические навыки и привычки в значительной степени формируются в дошкольном возрасте, так как центральная нервная система ребенка в высшей степени пластична, а действия, связанные с принятием пищи, одеванием, умыванием, повторяются каждый день и неоднократно.

Наиболее успешно гигиенические навыки формируются у детей раннего и младшего дошкольного возраста. В дальнейшем приобретенные навыки необходимо закреплять и расширять.

В дошкольном возрасте дети начинают проявлять самостоятельность в самообслуживании. Интерес, внимание ребенка к бытовым действиям, впечатлительность нервной системы дают возможность взрослым быстро научить ребенка определенной последовательности операций, из которых складывается каждое действие, приемам, которые помогают выполнять задание быстро, экономно. Если же это время упустить, неправильные действия автоматизируются, ребенок привыкает к неряшливости, небрежности

Таким образом, в современном ДОО важное внимание уделяется воспитанию здорового дошкольника. Одним из важных факторов развития здоровой личности является формирование у детей культурно – гигиенических навыков
