

Консультация «Формирование у детей культуры здорового образа жизни через интеграцию разных видов детской деятельности и физкультурно — оздоровительную работу ДОУ»

Подготовила и провела: старший воспитатель Фоменко Н.С.

Нет задачи более важной и вместе с тем сложной, чем вырастить, прежде всего, здорового человека и не просто здорового, а который будет осознавать важность и необходимость заботы о своем здоровье и будет знать и применять реальные приемы его сохранения. Ведь именно в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья, когда происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки.

Для этого нужно, чтобы вся система деятельности дошкольного учреждения была включена в модель здоровьесберегающей системы, чтобы сам ребенок стал ее неотъемлемой частью и включился в деятельность по ее созданию.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого.

В своей деятельности мы исходим из того, что успешное формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников возможно только при осуществлении целенаправленной, систематической воспитательно - образовательной работы в детском саду и семье, согласованного взаимодействия в триаде ребенок-педагог-родитель, инициатором и координатором которого выступает воспитатель.

Для каждого компонента здоровья были определены соответствующие направления работы, которые должны проводится и в непосредственно-образовательной деятельности и в режимные моменты, и, конечно, в работе с родителями, т. е. пронизывать весь учебно-воспитательный процесс.

Вся методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ними, с акцентом на их поисковую активность, побуждая детей к творческому отношению при выполнении заданий, самостоятельности и ответственности.

Одной из приоритетных задач, стоящих перед нашим коллективом, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Главным препятствием, с которым мы столкнулись, стало отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью. Потребность в здоровье детей есть у родителей, педагогов детского сада и все вместе мы пытаемся внушить ребенку свое представление о здоровье. Мы считаем, что главное - помочь детям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни,

научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

При создании определенных условий возможно. Необходимо погружение ребенка в особо организованную жизненную среду, формирующую привычки здорового образа жизни без их декларирования взрослыми. Важно уметь конструировать познавательную деятельность детей на занятиях, в быту и в игре. Уровень состояния здоровья (физического и психоэмоционального) детей как дошкольного, так и школьного возраста ежегодно падает. Это зависит от множества причин, в том числе и от увеличения умственной нагрузки, уменьшения возможности для двигательного и эмоционального отдыха, низкого уровня знаний о ЗОЖ.

Отношение детей к своему здоровью - фундамент, на котором может быть выстроено здание потребности в ЗОЖ. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Необходимо, чтобы дети поняли: сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и свое здоровье, и свою жизнь надо уметь защищать с самого раннего возраста. В наше дошкольное учреждение приходят дети в основном со II и III группой здоровья. Проанализировав факты, перед нами возникли вопросы:

- Как укрепить и сохранить здоровье наших детей?
- Как организовать образовательную деятельность дошкольников, чтобы дать каждому ребёнку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья?
- Как развивать интерес воспитанников к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни?
- Как достичь в процессе занимательного дела оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности?

Определили цель работы: организовать окружающую среду и все виды детской деятельности дошкольников таким образом, чтобы она обеспечивала каждому ребёнку разностороннее и гармоничное развитие, помогала ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышала его уровень развития, приобщала к культуре и здоровому образу жизни.

Формирование здорового образа жизни у дошкольников - это целостный процесс. Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. Основными формами работы являются занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники.

В режиме дня и занятий рационально используются двигательные и эмоционально-психологические разгрузки (физкультурные минутки, минутки здоровья, двигательные разрядки, элементы релаксации).

В ходе физкультурно-оздоровительной работы развивают физические, психические и нравственные качества детей, воспитывают самостоятельность, творчество.

Средствами формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников являются дидактические и сюжетно-ролевые игры, художественная литература, продуктивная и предметно-практическая деятельность.

В сюжетно-ролевых играх "Больница", "Семья" следует формировать у дошкольников поведение, способствующее ЗОЖ, на основе представлений о значении для здоровья проветривания помещения, его влажной уборки, стирки белья, ограничения времени просмотра телевизора, использования для профилактики заболеваний закаливающих мероприятий, санитарно-гигиенических процедур, нелекарственных средств.

На музыкальных занятиях у детей формируют представления о значении для ЗОЖ развития творческих возможностей человека. Досуги способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации. Содержание досугов может быть направлено на обучение правильному и безопасному поведению в природной среде, на формирование основ экологической культуры личности. Использование театрализованной деятельности детей и взрослых в учебных проблемных ситуациях позволяет активизировать выбор детьми решений, соответствующих ЗОЖ. Режимные моменты используют для формирования и закрепления у детей санитарно-гигиенических навыков, опыта закаливания.

Формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих является также необходимым условием воспитания здорового ребенка в детском саду. Оно осуществляется на всех этапах развития ребенка-дошкольника и учитывает особенности его моторного развития, познавательных функций и речи.

Дети активно вовлекаются в творческий процесс созидания - дети рисуют, рассказывают истории и сочиняют рассказы о здоровье, а также придумывают свои физические упражнения, особенно с предметами, и охотно делятся своими "придумками" с ровесниками.

Активное коллективное творчество детей - неперемнное условие успешности формирования культуры здоровья. 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. Эти знания дети приобретают на специальных занятиях в нашем детском саду.

Для педагогов ДОУ организуются консультации, семинары, педагогические советы, деловые игры. В детском саду постепенно создаются традиции ЗОЖ – минутки здоровья на занятиях, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, самомассаж, гимнастика после дневного сна, углубленная работа по воспитанию культуры здорового образа жизни у детей с использованием нетрадиционных форм и методов оздоровления.

Важным условием педагогической поддержки считаем диалог: сотрудничество с ребенком в форме бесед, совместного решения проблем и ситуаций. Чтобы ребенок научился следить за своим здоровьем и охотно выполнял все необходимые процедуры, мы считаем, что его нужно научить любить свое тело, познакомить с его строением, научить правилам элементарного ухода за своим телом и привить навыки самообслуживания. Делать это нужно с самого младшего возраста. Обретение детьми опыта здорового образа жизни осуществляется через согласованную деятельность с родителями. Активно привлекаем родителей к совместной работе. В детском саду проводятся праздники, конкурсы, мастер - классы по ЗОЖ, дни здоровья, спортивные развлечения, дни открытых дверей.

В работе с родителями часто используем различные тесты, анкеты, которые помогают родителям определить, умеют ли они заботиться о своем здоровье. Родители активно принимают участие в изготовлении нестандартного оборудования и пособий для профилактики плоскостопия, атрибутов для игр.

Было нелегко создать мотивацию для привлечения родителей к совместной работе. И только увидев и оценив изменения, происходящие с их детьми, родители постепенно стали активными помощниками для воспитателей.

Здоровье — это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка? Как привить навыки здорового образа жизни? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента психического и физического здоровья. Ведь именно до семи лет идёт 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 ЗОЖ, осознанную потребность в систематических

занятиях физической культурой и спортом.

При работе с родителями, присутствуя и выступая на родительских собраниях, проводя индивидуальные беседы, а так же анкетирование, подтвердилось то, что каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми.

Не все дети старшего дошкольного возраста делают физические упражнения осознанно, но за то у детей есть интерес к строению своего тела, они хотят узнать о себе больше и подробнее. Самое интересное и непонятное для ребёнка — это он сам: «Кто я? Какой я? Что у меня внутри?» Это только небольшая часть вопросов, которые задаёт ребёнок. Ответить на них самостоятельно он не может.

Цель: научить детей не только различать и правильно называть свои части тела, органы, работу отдельных органов своего тела, но и приучать бережно относиться к своему организму. В процессе ознакомления дошкольников с человеческим организмом решаются следующие задачи... В совместной работе с детьми используем серию книг: «Как устроено тело человека». Главные герои этих книг: Маэстро, Толстяк, Глобина и др. помогают проникнуть в человеческий организм и узнать его секреты. Это так интересно! Дети через себя учатся видеть других людей. Любимые герои помогают открыть всё новые и новые секреты человеческого тела. А как здорово, собирать и разбирать анатомические модели...

Дети познают удивительную вселенную организма человека. Дети высказывают свои впечатления. Например: «Этот малыш не кушал морковку, ел много сладкого и, поэтому, у него заболели зубы» и т. п. В совместной деятельности с детьми надо написать свой перспективный план.

В каждом познавательном блоке представлены разнообразные формы, методы и средства работы с дошкольниками: занятия, дидактические игры и упражнения, элементарные опыты, наблюдения, экскурсии, продуктивные виды деятельности, чтение художественной литературы. При этом велика роль наглядного материала: папки «Помоги себе сам».

А вы пробовали рисовать с помощью ступней и пальцев ног? Такое рисование:

- активизирует чувствительные точки ступней;
- вступают в работу ягодичные мышцы и мышцы бедра;

А если рисовать сидя на полу, не опираясь на руки, то в работу вступают мышцы спины и живота.

Рисование ногами даёт чувство свободы. Ноги обладают тонкой чувствительностью, но большую часть времени они заключены в обувь, в которой ничего не могут чувствовать. Это занятие помогает снять накопившееся

эмоциональное напряжение. Каждый художник, каждый талантлив, а происходящий во время рисования массаж ног может быть приятным и успокаивающим, а так же это профилактика плоскостопия.

Метод Су – Джок терапия:

Это последние достижения восточной медицины. В переводе с Карейского Су – кисть, Джок – стопа.

«Я мячом круги катаю. Взад – вперёд его гоняю.

Им поглажу я ладошку будто я сметаю крошку

И сожму его немножко, как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму, и другой рукой качну...»

Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су – Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.

Так же для профилактики плоскостопия используется босохождение по камням, дорожкам «здоровья».

Дети очень любят игры: «Перенеси пробки», «Выложи гусеницу», «Геометрические фигуры» и др.

А ещё детям нравится играть в шашки руками и ногами.

На физкультурных занятиях можно использовать нетрадиционное оборудование:

«Попади в цель», «Скакалки», «Мишень», «Бильбоке» и др.

Опыт показывает, что в старшем дошкольном возрасте дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные навыки ОБЖ, если занятия преподносятся в доступной и увлекательной форме.

Различные виды деятельности подчинены одной цели – мотивации ЗОЖ и формированию здоровья.

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении» (Жан Жак Руссо).