

Шумихина Светлана Николаевна

инструктор по ФИЗО

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 18 «Радуга»

Пермский край, г. Чусовой

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье - по определению Всемирной Организации Здоровья «это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

В соответствии с новым законом «Об образовании в Российской Федерации» дошкольное образование впервые стало самостоятельным уровнем общего образования. Как отметила директор Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России Анастасия Зырянова, «С одной стороны, это признание значимости дошкольного образования в развитии ребенка, с другой — повышение требований к дошкольному образованию, в том числе через принятие федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

Выделим ряд задач, которые необходимо решать в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Для реализации данных задач ФГОС дошкольного образования выделяет ряд важных принципов, которым должна соответствовать программа ДОУ. Одним из них является принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их возможностями и спецификой.

Для ДОУ появляется новая проблема: важно не просто проводить занятия по здоровьесберегающим технологиям, а создать единый процесс взаимодействия педагога и воспитанников, где гармонично переплетаются разные образовательные области. В конечном итоге каждый ребенок получит представления о здоровье человека как главной ценности, которая необходима ему для полноценной жизни.

Реализация процесса интеграции, на наш взгляд, невозможна без взаимодействия педагогического коллектива и родителей воспитанников. Поэтому во всех дошкольных образовательных учреждениях должны разрабатываться соответствующие виды планирования воспитательно–образовательного процесса, которые помогли бы решить задачи интеграции образовательных областей. Задачи образовательных областей должны решаться в разнообразных видах деятельности, при этом участники образовательного процесса должны взаимодействовать друг с другом.

В образовательной области «Физическое развитие» главной задачей является гармоничное развития у воспитанников физического и психического здоровья.

По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым "критическим" периодам жизни ребенка. В данном возрастном периоде происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование нервной высшей деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью. Поэтому эмоциональное перенапряжение сопряжено с ростом

частоты пограничных состояний и невротических реакций. Вместе с тем это время, в течение которого ребенок находится в полной зависимости от окружающих взрослых - родителей, педагогов. Общеизвестно, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. Важным элементом семейного уклада является физическое воспитание. Оно способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата.

Педагоги работают в этом направлении только совместно с семьёй, так как важный субъект начального звена системы является – семья. Она создает условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни. Семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка. Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

В этих целях широко используем различные формы сотрудничества: беседы, консультации, семинары, родительские собрания, совместные праздники, анкетирование. Проводим открытые занятия с демонстрацией методов и приемов работы с детьми, показываем разные виды физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста. Приглашаем родителей к участию в жизни детского сада.

В уголках для родителей помещаем информацию практической направленности, например, буклеты: "играем дома", "зимние игры в выходной день" и т.д. приводим интересные факты, даём рекомендации воспитателей и

специалистов. Памятки и буклеты родители могут взять с собой домой (приложение 1).

В результате такой работы, использовании различных форм и методов общения с родителями, повышается педагогическая грамотность родителей; повышается культура межличностного взаимодействия детей в детском саду. Таким образом, работа в тесном взаимодействии с родителями принесёт, отрядные результаты.

На базе детского сада созданы все условия для полноценного физического развития и оздоровления детей. Создана необходимая макро и микро среда. В детском саду функционируют спортивный зал, физкультурная площадка музыкальный зал.

Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, в каждой группе оборудованы физкультурные уголки: в них есть все необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, нестандартное оборудование, сделанное своими руками, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми.

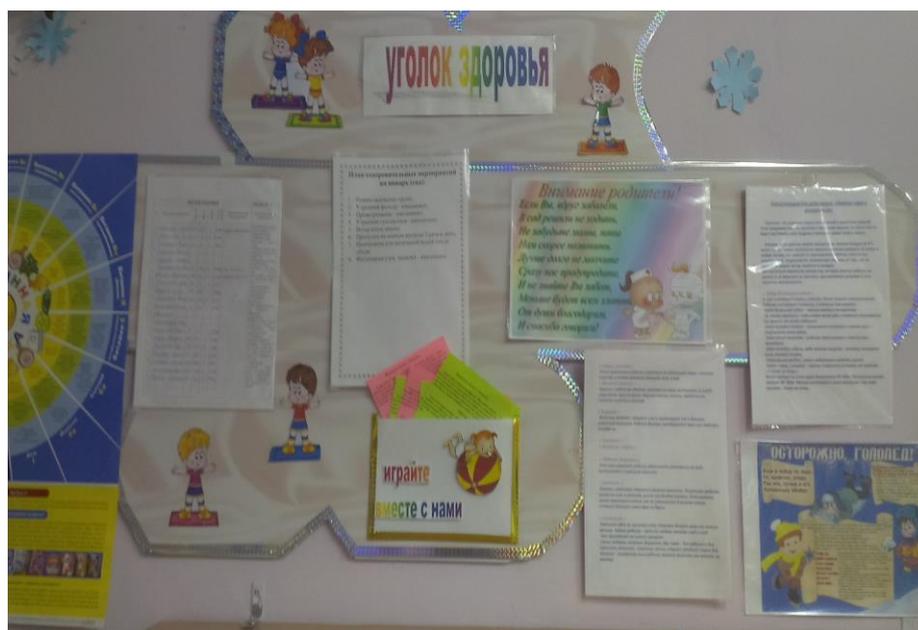
В группах детского сада созданы «уголки здоровья», где дети получают знания валеологического характера. Работа в уголках помогает ребенку познать себя, избавиться от комплексов, учат заботиться о своем состоянии здоровья, самочувствия, поведения. Помогает освоить навыки сохранения и укрепления здоровья.

В «уголках здоровья» накоплен богатый материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены. Дети получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой, а двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста. Только благодаря применению игровой деятельности и правильно сформированной системе физкультурно-оздоровительной работы, на наш взгляд, можно добиться снижения уровня заболеваемости у детей.

Образовательная область «Физическое развитие» должна быть направлена, главным образом, на достижение важнейшей цели – формирование представлений у дошкольников о здоровом образе жизни. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Только такое слияние видов деятельности обеспечивает познание своего организма, допускает осознание у воспитанников уровня ответственности по отношению к своему здоровью, воспитывает потребность ведения здорового образа жизни, первые формирует предпосылки учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность ребенка в будущем.





Папы и мамы! Бабушки и дедушки!

Если вы хотите видеть своих детей и внуков неуклюжими, сутулыми, хилыми, неразвитыми, не читайте эту информацию.

Знаете ли вы уважаемые родители, что счастливый ребёнок - это, прежде всего, здоровый ребёнок.



Как воспитать ребёнка активным, ловким, смелым и находчивым? Как помочь ему подготовиться к учёбе в школе и жизни среди других людей? Как организовать занятия физкультурой в семье? Давайте

попробуем разобраться в этом вместе.

Приложение 1

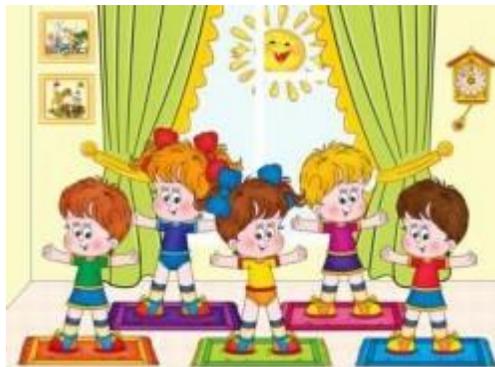
Поддержать общий интерес детей к двигательной деятельности могут, в первую очередь, спортивные игрушки и инвентарь, имеющиеся дома: мяч, скакалка, кегли, детский дартс, скутер, санки, лыжи, велосипед, кольцеброс и т.д. Лишенные этих игрушек, дети лишены, соответственно, и опыта взаимодействия с ними, они менее подвижны, неинициативны, реакция их замедлена. Следовательно, задача взрослых создать такую среду, которая будет стимулировать

естественную детскую потребность
в движении.



Ежедневное проведение
утренней гимнастики в
определенное время в
гигиенической обстановке,
правильно подобранные комплексы
физических упражнений,
растормаживают нервную систему
детей после сна, активизируют
деятельность всех внутренних
органов и систем, повышают
физиологические процессы обмена,
увеличивают возбудимость коры

головного мозга, а также
реактивность всей центральной
нервной системы.



Утренняя гимнастика ценна и
тем, что у детей вырабатывается
привычка и потребность каждый
день по утрам проделывать
физические упражнения. Эта
полезная привычка сохраняется у
человека на всю жизнь.

Утренняя гимнастика позволяет
организованно начать день в
детском саду, способствует четкому
выполнению режима дня.

***Примерная схема комплекса
утренней гимнастики .***

- а) потягивание;
- б) ходьба (на месте или в
движении);
- в) упражнения для мышц шеи, рук и
плечевого пояса;

- г) упражнения для мышц туловища и живота;
- д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);
- е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны));
- ж) упражнения силового характера;
- з) упражнения на расслабление;
- и) дыхательные упражнения.