

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

Добрынина Наталья Александровна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №97»

г. Таганрог, Ростовская область

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

У ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в данной статье автор поднимает актуальную проблему формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у дошкольников. Рассматриваются компоненты ЗОЖ, такие как правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма.

Ключевые слова: закаливание организма, правильное питание, активность, здоровый образ жизни.

Введение.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность того, кто хочет быть здоровым, направленную на сохранение и улучшение здоровья.

В последнее время мы сталкиваемся с тем, что все больше и больше рождается нездоровых детей. На это влияют многие факторы: и окружающая среда, и генетическая предрасположенность; стрессы, которым подвержена мать при вынашивании ребенка, питание, вредные привычки родителей и многое другое. И эти дети приходят в детский сад. Но мы, сеятели доброго, светлого, вечного, должны принять этого ребенка, окружить его заботой и теплом, сохранить и приумножить его здоровье. Как и что мы можем сделать для здоровья наших воспитанников, об этом будем говорить далее.

Чем раньше мы начнем заботиться о здоровье ребенка, тем выше будет результат. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период

идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность систематических занятий физической культурой и спортом.

Компоненты ЗОЖ.

Какие компоненты включает в себя здоровый образа жизни?

а) правильное питание. Всем уже давно известно, что правильное питание детей, не зависимо от возраста, является залогом их здоровья. Поскольку дети дошкольного возраста продолжают усиленно расти, у них активно формируются все органы и системы, а также идет интенсивный обмен веществ, то правильное питание дошкольников не менее важно, чем в раннем возрасте. Правильное питание это, главным образом, здоровое питание, под которым понимается употребление продуктов, которые содержат достаточное количество необходимых витаминов и микроэлементов, и не имеющих в своем составе вредных веществ. Интенсивное развитие детского организма и двигательная активность сопровождаются большой затратой энергии. Поэтому дошкольникам требуется большего количества белков, витаминов и минеральных веществ. Но это не значит, что чем больше ребенок получает пищи, тем лучше, т.к. переедание может стать причиной некоторых серьезных нарушений в состоянии здоровья. Питание дошкольника, как и питание детей любого другого возраста, должно быть сбалансированным, т.е. должно полностью удовлетворять потребность организма в основных пищевых веществах и энергии. Кроме этого мы должны следить за положением тела во время еды, соблюдением правильной осанки;

б) рациональная двигательная активность. Движение – главное проявление жизни; без него немислима творческая деятельность. Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах. Особенно большое количество движений требуется растущему организму. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению

роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям.. Поэтому в течение дня постоянно должна меняться деятельность: подвижные игры, физкультминутки, пальчиковые игры...т. е. познание посредством движения;

в) закаливание организма. Закаливание – важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности внешнего воздуха – сырости), ультрафиолетовым лучам. Детей, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад. Летняя пора – самый благоприятный период начала закаливающих процедур.

Перечислим основные принципы закаливания: закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья; интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком; эффект закаливания зависит от систематичности его проведения. Воздушные закаливающие процедуры входят в обычный режим дня: воздушные ванны при переодевании ребёнка и во время утренней гимнастики; сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки); поддержание оптимального температурного режима в помещении (температура +18...20°С); ежедневные прогулки на свежем воздухе в любую погоду тренируют терморегуляторный механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха ;одежда должна быть лёгкой, не стесняющей движений, с минимальным содержанием искусственных и синтетических материалов.

Наиболее эффективный метод закаливания – закаливание водой. Он также должен прочно закрепиться в режиме дня дошкольного возраста в ежедневных процедурах: мытьё рук после сна или пользования туалетом тёплой водой с мылом. Затем – попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части

груди тёплой и прохладной водой; чистка зубов с последующим полосканием полости рта прохладной водой; полоскание горла кипячёной водой после приёма пищи с постепенным снижением её температуры с 36 до 22 °С на 1°С каждые 5 дней.

К специальным закаливающим водным процедурам относятся: обтирания тела. Обтирание частей тела (руки, грудь, спина) начинают с сухого растирания до лёгкой красноты кожи варежкой или мохнатым полотенцем в течение 7–10 дней. Затем производятся влажные обтирания.

г) развитие дыхательного аппарата. Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами заболеваемости являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем – ОРВИ, ОРЗ. Исследования ученых-медиков показывают, что в развитии дыхательного аппарата детей дошкольного возраста наблюдается дисбаланс: при относительной мощности легких, просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) еще узок, дыхательные мышцы являются слабыми. Поэтому детей дошкольного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов. Для этого нам очень поможет дыхательная гимнастика, которую можно использовать в течение всего дня, а именно: в организации физкультурных занятий, в проведении утренней гимнастики, в подвижных играх на прогулке, в беседах, в проведении физкультминуток, в различных формах активного отдыха, самомассажа, пальчиковой гимнастики, в выполнении звуковых дыхательных упражнениях.

д) сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций. Поэтому необходимо создать условия обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их

личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Заключение.

Все эти компоненты должны войти в систему и взаимодействовать друг с другом. Чтоб педагогу справиться с этой трудной задачей ему самому нужно заниматься постоянным самосовершенствованием, самообразованием, прочитать не одну книгу по психологии, физиологии, здоровому питанию дошкольника. И когда у воспитателя сформируется целостное представление об объекте его воздействия, тогда он эту систему сможет применить. Нам нужны здоровые, жизнерадостные, умные воспитанники. Мы просто обязаны посредством оздоровления наших детей сделать наше будущее лучше, а страну сильнее.

Список литературы

1. Болотина Л.Р. Дошкольная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Л.Р. Болотина, С.П. Баранов, Т.С. Комарова. – М.: Академический Проспект, 2005. – 240 с.
2. Венгер Л.А. Психология: учебник для вузов/ Л.А. Венгер, В.С. Мухина. – М.: Академия, 2007. – 446 с.
3. Воробьева М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М. Воробьева // Дошкольное воспитание. – 1998. – №7. – С. 5–9.
4. Формирование здорового образа жизни у дошкольников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijsad/-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-doshkolnikov.html>