

Мишкина Ольга Алексеевна

воспитатель

Дудар Мария Степановна

заведующая

Купина Наталья Валерьевна

старший воспитатель

МАДОУ Д/С №66 «Центр развития ребенка

«Теремок» г. Белгорода

г. Белгород, Белгородская область

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: статья посвящена формированию, улучшению и укреплению физиологических функций организма дошкольников. Авторами отмечается необходимость воспитывать в детях с раннего возраста любовь к своему телу и самому себе. Авторы также в статье указывают, какая работа должна вестись воспитателями в детском саду по данному направлению.

Ключевые слова: здоровье, режим дня, питание, культурно-гигиенические навыки, дыхательная, зрительная гимнастика, пальчиковая гимнастика, физкультурные упражнения.

Здоровый образ жизни – важнейшая составляющая часть современного человека. От этого зависит его физическое, психологическое благополучие.

Прививать любовь к здоровому образу жизни следует детям еще в дошкольном возрасте, так как именно этот возраст считается важным для развития ребенка. В дошкольный период у детей закладывается основы его жизнедеятельности.

Известно, что главенствующей основой для формирования здорового образа жизни является физическая культура. Результатом занятий физкультурой является повышение устойчивости ребенка к внешним воздействиям, формируются движения и осанка, вырабатываются физические навыки, привычки и

представления о спорте и здоровье. Но, прежде всего, необходимо осознать само понятие здоровья.

Существуют разные трактовки этого понятия. По мнению Ю.Ф. Змановского, здоровье по отношению к растущему организму следует рассматривать как «соответствие основных физиологических функций организма данному возрастному периоду или соответствие паспортного возраста биологическому» [2, с. 9].

Самое большое воздействие на здоровье оказывает образ жизни. И.И. Капалыгина отмечает, что «мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Потому что только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров» [3, с. 13].

Спортивное воспитание дошколят направлено на формирование, улучшение и укрепление физиологических и психических функций организма. Благоприятное пребывание дошкольников в детском саду во многом определяется не только занятиями физической культурой, но и правильным режимом дня, соблюдением периода и приема пищи, организованных занятий и оздоровительных мероприятий.

Чтобы сформировать у ребенка ценностные представления о здоровом образе жизни, воспитателю необходимо строить свою работу по трем направлениям. В первую очередь нужно разработать сценарии и планы физкультурно-оздоровительных мероприятий, устраивать подвижные и речевые игры с движениями и комплексами физупражнений. Каждый день с детьми необходимо начинать с зарядки, утренней гимнастики и закаливающих процедур.

Воспитатель должен создать в своей группе систему двигательной активности. Предлагаем следующую:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- музыкально-ритмические занятия (2 + 2 раза в неделю);
- прогулки с включением подвижных игр;

- оздоровительный бег (ежедневно);
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов);
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика (на соответствующих занятиях);
- оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);
- спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц).

Труднее всего у детей формируются культурно-гигиенические навыки, привычки ухаживать за собой, своим телом [1, с. 134]. Сколько нареканий вызывает нежелание детей чистить зубы, тщательно умываться, содержать в порядке одежду, убирать за собой постель. Большинство проблем здорового образа жизни зарождается в детстве, а затем переходит во взрослую жизнь. Только систематическое проведение гигиенических процедур: чистка зубов и полоскание рта после каждого приёма пищи, регулярный туалет носа, мытьё ног перед сном могут сформировать у детей привычку и потребность в совершении этих действий. Для того, чтобы дети могли самостоятельно и вполне осознанно выполнять действия полезные их организму, мы проводим занятия, развлечения: «В гостях у Айболита», «Что полезно для нашего здоровья».

В процессе работы по формированию здорового образа жизни необходимо закрепить у детей осознание значимости гигиенических навыков. Приучить их систематически выполнять правила гигиены.

Для успешной и продуктивной работы по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни необходимо, чтобы каждый педагог был грамотен в вопросах сохранения здоровья, сам вёл здоровый образ жизни, был для детей примером для подражания. Педагог, работающий с детьми, должен иметь специальные знания, касающиеся здоровья воспитанников и практические навыки и умения [4, с. 76].

Список литературы

1. Бабенкова Е.А. Как приучить ребёнка заботиться о своём здоровье. – М.: Вентана-Граф, 2004.
2. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина, 1989. – 127 с.
3. Капалыгина И.И. Формирование навыков здорового образа жизни: педагогическая поддержка // Проблемы выхавання. – 2006. – №5. – С. 13–18.
4. Меркулова В.Н. Психологическое обеспечение адаптационного периода в дошкольном образовательном учреждении / В.Н. Меркулова, Л.Г. Самоходкина // Материалы фестиваля «Открытый урок 2004–2005». – М.: Первое сентября, 2005.