

Тесленко Татьяна Ильинична

воспитатель

Гусева Алена Юрьевна

старший воспитатель

Рустамова Наталья Юрьевна

воспитатель

Янбухтина Рида Фаргатовна

логопед

МАДОУ «Д/С №47»

г. Стерлитамак, Республика Башкортостан

ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

***Аннотация:** в статье рассказывается о том, что здоровый образ жизни должен формироваться у ребенка с детского возраста, обозначены ключевые аспекты. Главное в этом направлении не только информационная сторона, но и практическая, включая личный пример.*

***Ключевые слова:** культура здоровья, здоровый образ жизни, режим дня, питание, закаливание организма, индивидуальный подход, интеграция, двигательная активность.*

Дети – продукт среды, в которой они живут. Их сознание, привычки формируются постепенно, и зависят от окружающей их действительности. Детский сад – это универсальная образовательная среда, которая должна приобщить ребенка к элементарной культуре здоровья. Здоровый образ жизни необходимо формировать, начиная с детского возраста. Тогда будет сформирована привычка заботы о собственном здоровье.

Для начала ребенку нужно объяснить, что такое здоровье, и дать полное, доступное объяснение. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние, когда ты счастлив, у тебя спорится любое дело. Здоровье нужно и взрослым, и детям. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать

понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь следить за здоровьем, иначе его можно потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя многие аспекты.

Во-первых, это соблюдение режима дня. В детском саду это является важным условием деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда. Здесь нужно донести до родителей то, что здоровье ребенка важнее всего на свете. Нужно приучать детей вовремя ложиться спать и вставать утром.

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны правильно выполнять умываться, знать, для чего это надо делать. Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки различных игровых ситуаций. Например, предложить представить микроб и побороться с ним. Вместе с детьми рассмотреть ситуации защиты от микробов и обязательно сделать вывод о том, что кушать на улице грязными руками вредно, нужно чаще мыть с мылом руки и т. д.

В-третьих, это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Нужно объяснить им, что обозначают пословицы «Береги здоровье смолоду!» и каждый день проводить гимнастику.

В-четвертых, культура питания. Можно вспомнить знакомые мультфильмы, рассмотреть ситуации на конкретных примерах, разыграть ситуации со сказочными персонажами. Рассказать о пользе фруктов и овощей, витаминах и минералах. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по основам безопасной жизни и правилам дорожного движения. Просто говорить о здоровье мало, надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но многочисленные шаги. Тогда наверняка сложится тот фундамент, на котором будет строиться все остальное.

«Движение – основа здоровья!». Насколько важно движение в человеческой жизни известно всем. Но между знанием и практикой часто бывает большое

расстояние. А между тем известно, что люди, тренирующие свою мышечную систему повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей свидетельствуют о важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Человеческий мозг, особенно это касается бессознательного мышления, наполняется впечатлениями. Впоследствии 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играет просвещение детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий, но главное – показать собственный пример.

Родители для детей – это непререкаемый авторитет, пример для подражания. Поэтому на данном этапе важно работать с родителями. Советы по проведению утренней гимнастики, занятиям физкультурой и спортом, ведением здорового образа жизни очень важны.

Уже с малых лет нужно проводить совместные мероприятия с родителями. Совместные мероприятия сплачивают и объединяют детей и взрослых. Дети радуются и гордятся своими родителями. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут активный образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, легки на подъем, активны, это является хорошей почвой для развития детей. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости, и запоминаются взрослыми и детьми надолго. Кроме того, мы советуем устраивать праздники дома, привлекать всех членов семьи.

В своей работе мы используем индивидуальный подход к каждому ребенку, который включает:

- диагностику индивидуальных показателей здоровья, физического и двигательного здоровья детей;

- проектирование индивидуальных оздоровительных коррекционно – развивающих программ;
- обеспечение психологического комфорта каждому из детей, распорядка дня, двигательного режима, закаливания;
- мониторинга индивидуального уровня развития здоровья, физического и двигательного развития на всем этапе.

Решение проблемы оздоровления детей, сохранения и укрепления их здоровья осуществляется в различных формах:

1. Медико-профилактической, направленной на профилактику заболеваний;
2. Физкультурно-оздоровительной, которую осуществляют педагоги нашего детского сада в разных формах (ОД по физическому воспитанию, физминутки, дыхательные гимнастики, динамические паузы, гимнастика после дневного сна и т. д.);
3. Информационно-просветительской работой среди воспитанников, их родителей, педагогического персонала;
4. Коррекционной, исправляющей уже имеющиеся недостатки физического развития;
5. Спортивно-досуговой, позволяющей активно приобщать детей к спорту.

Большую пользу приносит интегрированный подход. Педагог должен его организовать. От того, как он это сделает, зависит весь процесс работы. Поэтому он должен обладать системой теоретических знаний, умением применить их на практике, и, конечно, творчески подходить ко всем вопросам.

Успешность во многом зависит и от развивающей среды. Это и спортивный инвентарь, и нетрадиционное оборудование, многофункциональное и отвечающее всем требованиям стандарта и гигиены. В каждой группе имеются спортивные центры, где находится все необходимое для самостоятельных занятий: «дорожки здоровья», массажные мячи, игры на развитие дыхания, картотеки подвижных игр и необходимый инвентарь. Особое внимание уделяем осанке

воспитанников. Вся мебель подобрана в соответствии с ростом детей. Также большое значение уделяется цветовой гамме помещения, подбору растений в группе.

Создание комфортного микроклимата является одним из главных направлений в работе с детьми. С воспитанниками мы проводим релаксационные упражнения, используем светомузыку, расслабляющие упражнения на ковре с просмотром познавательных мультфильмов и передач.

Психологические этюды помогают сделать разгрузку. А также разные виды терапии (сказкотерапия, песочная терапия, театротерапия, игровая терапия и т. д.) позволяют сделать детей более раскрепощенными, уверенными в себе, доброжелательными, открытыми. Каждый педагог включает в свою работу игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы.

Конечно, очень важен психологический комфорт дома. Доброжелательные семейные отношения определяют эмоциональное состояние ребенка. Положительный результат возможен только при поддержке и совместной работе с родителями. В ДООУ сложилась система работы в данном направлении: консультации, тренинги, «круглые столы», спортивные мероприятия, дни здоровья, анкетирование по вопросам воспитания и оздоровления детей, выпуски совместных стенгазет и т. д.

Таким образом, совместная работа всех педагогов ДООУ совместно с родителями, осуществление системной работы в данном направлении позволяет достичь хороших результатов и заложить положительный фундамент здоровья современного поколения.

Список литературы

1. Голицына Н.С. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей / Н.С. Голицына, И.М. Шумова. – М., 2007.
2. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М.: Аркти, 1998.
3. Маханева М.Д. Индивидуальный подход к ребенку в ДООУ. Организационно-методический аспект. – М.: Творческий центр «Сфера», 2007.

4. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОУ. – СПб.: Каро, 2006.