

Клементьева Наталия Евгеньевна

старший воспитатель

Фёдорова Ирина Валерьевна

и.о. заведующего

МБДОУ «Д/С №76»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы здоровья и здорового образа жизни. Представлен опыт работы дошкольного учреждения по использованию проектной деятельности как эффективного средства формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, проектная деятельность, сотрудничество.*

Федеральный государственный образовательный стандарт рассматривает дошкольное детство как важный, самоценный этап в общем развитии человека [3, с. 5] Одной из главных предпосылок для обеспечения полноценного проживания ребенком всех этапов детства является здоровье. Здоровье невозможно без формирования у дошкольников знаний о здоровом образе жизни. В связи с этим перед дошкольным учреждением остро встаёт вопрос о необходимости внедрения в образовательный процесс инновационных педагогических технологий, обеспечивающих пробуждение у детей осознанного отношения к своему здоровью. Успех этой деятельности во многом зависит от целенаправленной и систематической работы дошкольного образовательного учреждения и семьи, создания оптимальных условий для взаимодействия в триаде «ребенок – педагог – родитель», инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения. Для организации грамотной работы необходимо осмысление уже имеющегося опыта по данному направлению, оценка его эффективности и модернизация содержания образования. Очень

важно, чтобы ребенок из объекта для проведения оздоровительных мероприятий превратился в активного участника этого процесса, т.е. научился понимать важность этих процедур для здоровья, и осознанно и активно их использовал в повседневной жизни не только в ДООУ, но и дома.

С целью воспитания осознанного отношения к своему здоровью коллективом дошкольного учреждения были разработаны педагогические проекты «Путь к здоровью», «Здоровейка», «По родному краю с рюкзаком шагаю». Все эти проекты дают возможность каждому участнику образовательного процесса стать частью коллективного поиска, совместного творчества и помогают закрепить полученные знания на практике. Работа оздоровительно-педагогического характера проходит красной нитью через всю педагогическую деятельность и находит своё отражение во всех режимных моментах образовательной деятельности.

Во время утреннего приёма детей проводим беседы с целью определения состояния здоровья ребенка, его самочувствия, настроения. Широко используем психотренинги «Доброе утро!», «Я вдыхаю красоту», «Дождь нежности», разработанные педагогическим коллективом дошкольного учреждения.

Утреннюю гимнастику стараемся проводить в нетрадиционной форме в виде флешмоба с привлечением родительской общественности. Занятия под ритмичную, заводную музыку организуют детей, развивают не только координационные способности, но и ловкость, гибкость, пластику. В конце зарядки обязательно проводим дыхательную гимнастику по А.Н. Стрельниковой, игровой самомассаж по методике А.А. Уманской.

На занятиях «Познай самого себя» детей знакомим с тем, как сберечь свое здоровье, знакомим со строением тела человека, жизненно важными органами (сердце, легкие, и т.д.).

Прогулку стараемся планировать с учетом подвижности каждого ребенка. Продумываем каждый вид деятельности, включая оздоровительный бег, элементы скандинавской ходьбы. Большое внимание уделяем спортивным играм: футбол, хоккей, баскетбол.

В зимне-весенний период реализуем проект «Огород на подоконнике»: выращиваем зеленый лук, огурцы, горох.

После тихого часа используем корригирующую гимнастику, воздушное закаливание. Для профилактики плоскостопия используем массажные дорожки, коврики, сделанные совместно с родителями из подручных материалов (пуговицы, пластиковые бутылки и т.д.).

Вся деятельность педагогического коллектива в течение дня направлена на удовлетворение потребностей детей в движении и улучшении психического и физического здоровья.

Также используем в работе «Лэпбуки», которые включают в себя дидактические игры, здоровьесберегающего содержания, физкультминутки, пазлы, загадки, пословицы о здоровом образе жизни.

Организуя работу с родителями, большое внимание уделяем информационной открытости со стороны дошкольного учреждения. С этой целью широко используем официальный сайт дошкольного учреждения в сети Интернет, социальные сети, изготавливаем буклеты, памятки, выпускаем газету «Крепыш». В рамках проектной деятельности, для ознакомления родителей с разными формами физкультурно-оздоровительной работы и выполнением двигательного режима детьми, организовываем «Дни открытых дверей». Здесь родители имеют возможность подробно познакомиться с методикой игровых занятий, прогулок, спортивных игр.

Таким образом, можно отметить, что участие в проектной деятельности позволило повысить уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у всех участников образовательного процесса. Родители стали активнее включаться в образовательную деятельность дошкольного учреждения, участвовать в различных спортивных мероприятиях, акциях «Мы за здоровый образ жизни».

Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни становится основой формирования у детей потребности к здоровому образу жизни. И если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и

укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Список литературы

1. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: метод. пособие / И.М. Воротилкина. – М.: НЦ Энас, 2006. – 144 с.
2. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации / Т.И. Оверчук. – М.: Гном и Д, 2002. – 320 с.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования – М.: Центр педагогического образования, 2014. – 32 с.
4. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей / М.Н. Щетинин. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 112 с.