

Беляева Мария Леонидовна

старший воспитатель

Ступецкая Анна Леонидовна

воспитатель

Бурменская Ирина Алексеевна

воспитатель

Верешко Татьяна Вячеславовна

воспитатель

Черноиванова Елена Сергеевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С КВ №67»

г. Белгород, Белгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье рассматриваются задачи и условия формирования здорового образа жизни у детей раннего возраста в детском дошкольном учреждении.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическое и психическое здоровье, культурно-гигиенические навыки, двигательная активность, сбалансированный рацион питания.*

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Данные разных исследований показывают, что число абсолютно здоровых детей в России не превышает 12%, более чем у половины школьников есть хронические заболевания. За последние десять лет частота нарушений здоровья детей увеличилась в полтора раза, а хронических болезней – в два раза. В Роспотребнадзоре обратили особое внимание на питание детей, в том числе на такие нарушения, как недостаток молочных продуктов, растительных масел, овощей и фруктов, рыбы, что ведет к недостаточному потреблению кальция, железа, йода,

цинка, микронутриентов (витаминов, полунасыщенных жирных кислот) и низкому потреблению пищевых волокон. При этом ведомство отмечает избыточное потребление соли, специй, сахара и некачественных жиров. Отмеченные нарушения питания детей и подростков служат одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний. У детей дошкольного и школьного возраста отмечается высокая частота заболеваний желудочно-кишечного тракта, анемия; болезни обмена веществ – в первую очередь ожирение и сахарный диабет, распространенность которых значительно

Физически здоровый и активный человек меньше поддается влиянию различного стресса и других факторов, которые могут повлиять на него негативно. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Поэтому начинать вести здоровый образ жизни важно с самого раннего возраста. Правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни.

У детей раннего возраста основы здорового образа жизни, определяются наличием знаний и представлений об элементах ЗОЖ (гигиенических процедур, соблюдение режима, двигательной активности), и навыками умениями реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (делать зарядку, мыть руки, чистить зубы,). Основная задача педагога в группе раннего возраста заключается не только в том, чтобы рассказать обо всём этом, но и показать малышам всё на примерах, привлечь их в деятельность, которая им интересна, чтобы они без помощи взрослого хотели поддерживать свои физические способности и продолжали делать это даже когда их никто, не заставляет. Одна из основных задач образовательной области ФГОС ДО «Физическое развитие» – формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Для эффективной реализации задач по формированию здорового образа жизни детей раннего возраста в ДОО необходимо соблюдение следующих условий:

- создание в ДОО условия для формирования здорового образа жизни детей раннего возраста;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- систематическая и целенаправленная работа с семьями воспитанников по внедрению здорового образа жизни.

Так же можно выделить несколько задач по формированию ЗОЖ у детей раннего возраста:

1. Воспитание культурно-гигиенических навыков
2. Соблюдение режима дня и реализация оздоровительно-закаливающих процедур.
3. Формирование привычки к употреблению разнообразной пищи (обеспечение сбалансированного питания).
4. Формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям.
5. Формирование потребности семьи (родителей) ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и повышение педагогической компетентности родителей в воспитании здорового ребенка через вовлечение их в совместную деятельность.

Остановимся подробнее на задачах:

1. Помощь педагога очень важна для ребенка при овладении им основами двигательной и гигиенической культуры. Каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию ЗОЖ. Детей второго года жизни разделяют на 2 подгруппы в соответствии с психофизиологическими особенностями:

- первая с 1 года до 1 года 6 месяцев;
- вторая – с 1 года 6 месяцев до 2 лет.

В первой подгруппе воспитание культурно-гигиенических навыков сводится к приучению детей к тому, что перед едой и по мере загрязнения им обязательно моют руки, учат есть разнообразную пищу, пользоваться салфеткой (с

помощью взрослого), после еды благодарить взрослых (как умеют). Во второй подгруппы воспитание культурно-гигиенических навыков сводится к формированию привычки мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться личным полотенцем, с частичной помощью взрослого приводить в порядок свою одежду, съедать положенную порцию. Это и закрепление умения тщательно пережёвывать пищу, держать ложку в правой руке, опрятно есть, пользоваться салфеткой, после еды благодарить взрослого, вытирать насухо лицо и руки полотенцем, вытирать нос, пользоваться индивидуальными предметами (полотенцем, носовым платком, горшком), вытирать ноги у входа.

2. Одна из важных ролей в формировании ЗОЖ у детей раннего возраста отводится соблюдению режима дня и оздоровительно-закаливающим процедурам. Именно эти два аспекта формируют у детей раннего возраста представление о том, что полезно и что вредно для здоровья. Детям каждой возрастной подгруппы рекомендуется свой режим, составленный с учетом оптимальной продолжительности активного бодрствования и обеспечения необходимого по длительности сна, от соблюдения которого зависит здоровье ребенка. Оздоровительно-закаливающие процедуры осуществляются с использованием естественных факторов: воздуха, солнца и воды. Также с помощью поддержания в групповых помещениях постоянной температуры воздуха (+21–22 С); во время сна поддержание в спальне прохладной температуры (+15–16С); воздушных ванн во время одевания после сна и переодевания в течение дня. Одним из наиболее распространённых и эффективных закаливающих мероприятий является прогулки с детьми в любую погоду не менее 4-х часов (с условием соблюдения требований САНПиН), пребывание детей под прямыми лучами солнца в летнее время. По окончании прогулки в летнее время сочетание гигиенических и закаливающих процедур при умывании мытье рук и ног.

3. Привычка к употреблению разнообразной пищи должна прививаться детям с самого раннего возраста. Повседневный рацион ребенка должен включать в себя необходимое количество белки, жиры и углеводы, клетчатку. Для решение этой задачи педагогу ДОО важно прививать детям раннего возраста любовь к

овощам, фруктам, молоку. Формировать умения понимать слова «хорошо», «плохо», «нельзя», «можно», «нужно» и действовать в соответствии с их значением.

4. Одним из показателей здорового образа жизни является двигательная активность, т.е. отношение человека к движениям, к физическим упражнениям, к использованию их в повседневной жизни. Для решения этой задачи разрабатывается двигательный режим и организовывается двигательная среда в группе. Для формирования представлений детей раннего возраста о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группе должна проводиться утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Помимо ежедневной утренней гимнастики с детьми раннего возраста проводятся физкультурные занятия. Утреннюю гимнастику и специальные занятия физкультурой целесообразно сопровождать музыкой, детскими песенками. Детям нравятся разнообразные пособия: гремящие шарики, кубики, ленточки, платочки, яркие флажки, погремушки, колокольчики, веревочки. Все это способствует хорошему настроению детей, а, следовательно, формирует их представления о здоровом образе жизни. Работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОО осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность. Используются следующие методические приемы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-забавы; подвижные игры; физкультминутки; инновационные технологии: проектная деятельность, бодрящая, пальчиковая и дыхательная гимнастики; самомассаж. Художественное слово, детская книга – важное средство воздействия на детей. Поэтому, кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок воспитателям следует широко использовать художественную литературу. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие. Важное место занимают игры,

кукольный и пальчиковые театры, фланелеграф, прослушивание аудио дисков и т. д.

5. «Берегите здоровье смолоду!» – эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих. Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранние выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья. Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения. – 2006 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_ru.pdf (дата обращения: 20.03.2016).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ (ред. от 2.03.2016). – М.: Проспект, 2016. 160 с.

3. Анохина И.А. Модель формирования у дошкольников культуры здоровья в ДОУ: методические рекомендации / И.А. Анохина. – Ульяновск: УИПКПРО, 2008. – 44 с.
4. Анохина И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации / И.А. Анохина. – Ульяновск: УИПКПРО, 2007. – 80 с.
5. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века: учебное пособие / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – М.: АРКТИ, 2001. – 75 с.
6. Афонькина Ю.А. Комплексная оценка результатов освоения программы «От рождения до школы» / Ю.А. Афонькина; под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой: диагностический журнал. Вторая младшая группа. – Волгоград: Учитель. – 2012. – 84 с.
7. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 112 с.
8. Волошина Л.Н. Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства в комплексе «дошкольное учреждение -педагогический колледж»: монография / Л.Н. Волошина. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2005. – 356 с.
9. Гаврикова Д.С. Анализ взаимосвязи здорового образа жизни населения и экономики России / Д.С. Гаврикова, Е.А. Петрова // Студенческий научный форум : V Междунар. студенческая электрон.науч. конф., 15 февр.-31 марта 2013. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.scienceforum.ru/2013/pdf/3429.pdf> (дата обращения: 20.02.2016).
10. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие / Л.В. Гаврючина. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.