(cc) BY

Бойченко Лариса Леонидовна
воспитатель
Герман Любовь Геннадьевна
бакалавр, воспитатель

МБДОУ «Д/С №84»
г. Белгород, Белгородская область

НОВОЕ И ТРАДИЦИОННОЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация*: в статье рассматривается процесс оздоровления дошкольников как инновационная педагогическая деятельность. Авторы делятся своим опытом работы по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни, предлагают рекомендации и формы взаимодействия с родителями в процессе формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников.*

Ключевые слова*: здоровый образ жизни, здоровье, закаливание.*

Охрана и укрепление здоровья – одно из приоритетных направлений нашей группы, поэтому вопросам оздоровительной работы мы уделяем особое внимание.

Воспитание здорового ребенка – одна из основных проблем в современном обществе. Усилия медиков при непрерывном росте общего уровня заболевания среди дошкольников, в основном, направлены на лечение заболеваний, деятельность же педагогов должна включать методы работы с детьми по формированию у них представлений о здоровом образе жизни. Как считает Л.Н. Волошина, для воспитания здорового ребенка, формирования здорового образа жизни дошкольники являются наиболее перспективной возрастной категорией [3]. Основными целями укрепления и сохранения здоровья воспитанников считаем воспитание и пропаганда культуры здоровья, совершенствование форм и методов работы по сохранению и дальнейшему укреплению здоровья. Систематически проводимая работа по профилактике различных заболеваний, способствует укреплению здоровья дошкольников.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

К главным задачам относим: повышение объёма двигательной активности, снятие утомления, закаливание, формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В начале учебного года мы анализируем совместно со специалистами детского сада уровень физического развития и состояние здоровья детей нашей группы и намечаем систему оздоровительной работы на год. Приобщение детей к ЗОЖ осуществляем через организацию закаливающих и общепрофилактических мероприятий, решив поставить на первый план задачу оздоровления детей, снижения их заболеваемости через формирование мотивации на здоровый образ жизни, создание в группе условий для сохранения и укрепления здоровья детей. А сам процесс формирования основ здорового образа жизни рассматривать как инновационную педагогическую деятельность. Таким образом, формирование основ здорового образа жизни дошкольников нами понимается как целенаправленный процесс по обогащению знаний и представлений дошкольников о составляющих компонентах здорового образа жизни, развитию ценностного отношения к здоровью с опорой на активную деятельность по сохранению и укреплению здоровья.

Придавая значимость двигательной активности, своих воспитанников мы приобщаем к самостоятельной деятельности, ими освоены и успешно проводятся различные виды самомассажа под руководством воспитателя. В течение дня разнообразные виды массажа распределены в оздоровительном режиме и проходят в игровой форме, что благоприятно воздействует на психоэмоциональную устойчивость, физическое здоровье, повышает функциональную деятельность организма. Сохранению системности и целостности здоровьесберегающей деятельности в группе способствует регулярное введение в режим разнообразных гимнастик, способствующих укреплению организма ребёнка, предупреждению отклонений в физическом развитии, также развивающих у детей самостоятельность, активность, умение заботиться о своём здоровье, творчество и фантазию.

Пальчиковая гимнастика повышает функциональную деятельность головного мозга, способствует снятию утомляемости, тонизирует организм [5].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Дыхательная гимнастика укрепляет и оздоравливает организм, развивает дыхательную мускулатуру, повышает сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям [2].

Восстановительная гимнастика обеспечивает быстрый и комфортный переход ребёнка от одного вида деятельности к другому, повышает умственную и мышечную работоспособность, предупреждает появление переутомляемости.

Звуковая гимнастика стимулирует функции речевого аппарата и слухового анализатора, регулирует дыхание.

Во второй половине дня проводится гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, что помогает поднять настроение, мышечный тонус, а также обеспечивает профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Организуя гимнастику пробуждения, мы соблюдаем принцип постепенного подъёма детей под звуки музыки, вызывающей положительные эмоции. Общая продолжительность оздоровительной гимнастики после дневного сна составляет не менее 12–15 минут. Основные компоненты гимнастики: разминка в постели и самомассаж; упражнения игрового характера; самостоятельная гимнастика; музыкально-ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика, индивидуальная работа, водные процедуры.

Из опыта работы нашей группы можно сделать следующий вывод: использование в работе по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни физического воспитания, закаливания и ряда других средств оздоровления дало свои положительные результаты. Анализ показателей заболеваемости дошкольников выявил тенденцию к её снижению; это связано не только с возрастом детей, но и оздоровительной деятельностью. Снизилась заболеваемость простудными заболеваниями на 0,9%; пропуски одного ребенка по болезни, по сравнению с 2020 г., уменьшились на 3 дня.

Дети должны знать цель этих занятий и стремиться к достижению положительного результата – улучшить здоровье.

Для ребенка главное усвоить, что здоровье для человека – это главная ценность, и что каждый человек сам несет ответственность за сохранение и

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

укрепление своего здоровья. В этом ничто не может сравниться с авторитетом взрослого. Поэтому воспитатели и родители должны сами воспринять философию культуры ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Работа по приобщению детей к ЗОЖ обязательно должна проходить в тесном контакте с семьёй. Главное в работе с родителями – формировать их активную позицию в воспитании и оздоровлении ребенка, преодолеть равнодушие и безразличие к тому, что делается в дошкольном учреждении. Взаимодействие с родителями носит характер встречного движения, совпадающего как по своей направленности и целевым установкам, так и по формам и методам реализации. В свою очередь родители с пониманием и воодушевлением воспринимают все происходящее в стенах дошкольного учреждения. Организация сотрудничества родителей и детского сада в деле укрепления здоровья детей происходит через: включение родителей в совместную с детским садом деятельность с детьми; правовое просвещение родителей; оказание родителям помощи в семейном воспитании.

Для решения проблемы сохранения и укрепления здоровья детей мы предлагаем ряд мероприятий, доступных каждой семье: утренняя гимнастика, закаливание (воздушные ванны, обтирание, бани, полоскание горла, речные купания, игры с водой, босохождение); прогулки (это серьёзная проблема, о которой много говорят и решение которой зависит только от нас, помните, дети должны гулять ежедневно не менее 4ч. А что делают современные родители? Способствуют малоподвижности детей. «Сядь и сиди! Не бегай, не прыгай – упадёшь! Сиди и слушай!» – вот главные воспитательные установки, не говоря уже о длительных просмотрах телепередач и компьютерных играх); занятие спортом и физкультурой; правильное питание; недопущение стрессовых ситуаций и создание комфортной эмоциональной среды в семье; чтение литературы о здоровье детей.

Существует такое правило, что, если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, нужно обязательно самому иди по пути здоровья, иначе ребенка некуда будет вести. В раннем дошкольном возрасте дети еще не способны разумно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, выполнять требования ЗОЖ. Все это выделяет на

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

первое место задачу перед родителями по возможности более ранней выработке у маленького ребенка навыков и умений, способствующих сохранению собственного здоровья [4].

Мы призываем вас, педагоги и родители, найдите время, проанализируйте и ответьте сами себе на вопрос: «Что ещё можно сделать для здоровья наших детей?»

Список литературы

1. Антипова Л.П. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе / Л.П. Антипова. – М., 2014.

2. Бойко Е.А. Энциклопедия дыхательной гимнастики / Е.А. Бойко. – М.: Вече, 2017.

3. Волошина Л.Н. Представления современного ребёнка-дошкольника о здоровье и здоровом образе жизни / Л.Н. Волошина, Л.П. Кудаланова // Фундаментальные исследования. – 2012. – №3–2. – С. 269–272. – EDN PBAPCB

4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет / И.М. Новикова. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – EDN QXCFRL

5. Узорова О.В. Пальчиковая гимнастика / О.В. Узорова. – М.: Аст; Астрель, 2015.

6. Бойченко Л.Л. Новое и традиционное в формировании здорового образа жизни у дошкольников / Л.Л. Бойченко, Н.Н. Дубракова, О.Н. Жаботинская [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/novoe-i-traditsionnoe-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-u-doshkolnikov (дата обращения: 01.09.2023).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)