

Мастерова Ирина Мязгутовна

инструктор по физической культуре, воспитатель

ДС №157 «Светлячок»

АНО ДО «Планета детства «Лада»

г. Тольятти, Самарская область

НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье поднимается тема формирования у ребенка основ здорового образа жизни. Приведены различные методы и технологии сохранения и стимулирования здоровья.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей относится к приоритетному направлению государственной политики в сфере образования. В связи с этим, приобщение детей к ценностям здорового образа жизни является одной из основных задач дошкольного образования. Использование современных здоровьесберегающих технологий и создание программ здоровьесбережения должны вызывать у детей определенный интерес к своему здоровью и пробудить желание заботиться о нем.

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья малыша, происходит интенсивный рост и развитие, формируются осанка, основные движения, а также необходимые навыки, умения и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера. Именно поэтому, забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего детского сада.

Перед нами стоит трудная задача: не только сохранить здоровье дошкольника, и укрепить его, но и научить детей бережно относиться к своему здоровью. Детство является ключевым периодом жизни, когда формируются все структуры, которые определяют потенциальные возможности человека. Поэтому дошкольное детство, когда жизненные установки ребенка еще недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, является сензитивным периодом формирования мотивации к здоровью и ориентации его жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Формирование у ребенка основ здорового образа жизни предполагает правильное и осознанное отношение к себе и своему здоровью, элементарные знания о своем организме, развитие познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию себя, и воспитание потребности на доступном уровне заботиться о своем здоровье. Одним из условий реализации данных задач, является систематическая двигательная активность дошкольников, которая осуществляется посредством разнообразных форм и методов работы.

Эффективность работы в данном направлении обеспечивается за счет непосредственного взаимодействия детского сада с семьями воспитанников. Именно семья создает условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни. Родители должны поддерживать в принципах формирования здорового образа жизни в сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью педагоги нашего дошкольного учреждения осуществляют через разные виды деятельности: занятия, игры-занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники, беседы, чтение литературы.

Освоение материала организовывают не только в НОД, но и во всех режимных моментах. Педагоги, обеспечивая преемственность в вопросе формирования стремления к здоровому образу жизни у детей с семьями воспитанников, применяют разнообразные формы сотрудничества: беседы, консультации, семинары, родительские собрания, совместные праздники, анкетирование, дни открытых дверей с демонстрацией методов и приемов работы с детьми, разные виды физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.

Реформа системы образования предоставила возможность применения в работе с дошкольниками разнообразных здоровьесберегающих технологий, которые обеспечивают привлечение детей к физической культуре и расширяют формы оздоровительной работы.

В своей работе мы стараемся опираться на здоровьесберегающие технологии по освоению различных образовательных областей, и в первую очередь физической культуры. Эти программы строятся на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослых с детьми и обеспечивают полноценное развитие ребенка.

По рекомендации канд. пед. наук, доцента кафедры «Дошкольная педагогика и психология» ТГУ А.А. Ошканий, в нашем дошкольном учреждении мы используем на практике следующие материалы:

1. Методические рекомендации педагогам:
 - по диагностике уровня сформированности основ здорового образа жизни у старших дошкольников,
 - по организации предметно-пространственной среды в дошкольном образовательном учреждении.
2. Программы для дошкольных образовательных учреждений «Спортивные игры в детском саду», «Мир внутри меня», «Здоровячок».
3. Пособие для воспитателей «Формирование здорового образа жизни дошкольников».
4. Практические тетради для детей «Я и мое здоровье».

В своей работе, прослушав программы курсов «Формирование здорового образа жизни дошкольника», «Организация здорового образа жизни детей в дошкольных учреждениях» А.А. Ошканий, я стала внедрять и предложила педагогам использовать следующие технологии сохранения и стимулирования здоровья:

– стретчинг – со среднего возраста в физкультурном зале, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку (для детей с вялой осанкой и плоскостопием);

– динамические паузы – во время занятий, 2–5 мин., по мере утомляемости детей (для всех детей в качестве профилактики утомления). Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия;

– подвижные и спортивные игры. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем ее проведения;

– релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей (для всех возрастных групп) с использованием музыкального фона.

Вместе с тем, широко применяются: пальчиковая гимнастика (для всех возрастных групп), гимнастика для глаз (для всех возрастных групп), дыхательная гимнастика (для всех возрастных групп); корректирующая гимнастика (для всех возрастных групп); ортопедическая гимнастика (для детей с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного сустава стопы); занятия плаванием в бассейне, босоножие.

Также мы используем традиционные и нетрадиционные технологии обучения здоровому образу жизни.

Традиционные технологии обучения здоровому образу жизни: НОД «Двигательная деятельность» – 2–3 раза в неделю в спортивном зале, утренняя гимнастика, оздоровительный бег на воздухе (с детьми старшего дошкольного возраста), гимнастика после дневного сна (разминка в постели, самомассаж, гимнастика игрового характера, с использованием тренажеров или спортивного комплекса, пробежки по массажным дорожкам).

Нетрадиционные технологии обучения здоровому образу жизни: проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), арт-терапия (под руководством педагога – психолога Гло-вацкой В.В.), технологии музыкального воздействия, сказкотерапия (со старшего возраста), виброгимнастика (со старшего возраста), точечный массаж биологически активных точек организма по системе профессора А. А. Уманской, самомассаж ушных раковин и стоп, игро-пластика, креативная гимнастика, включающая нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры, направленные на развитие выдумки, творческой инициативы, познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

Таким образом, эффективность применения вышеперечисленных форм, методов, технологий в работе с детьми по формированию основ здорового образа жизни, подтверждается результатами диагностики и снижением уровня заболеваемости детей в нашем дошкольном учреждении.

Список литературы

1. Картушина, М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников [Текст] / М.Ю. Картушина. – М., 2007.
2. Ошкания, А.А. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников. Диссертация [Текст] / А.А. Ошкания. – Санкт-Петербург, 2009. – 251 с.