

ДОШКОЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

Самылова Светлана Анатольевна

музыкальный руководитель высшей категории

Вязова Маргарита Ивановна

воспитатель первой категории

Солодилова Светлана Михайловна

воспитатель первой категории

АНО ДО «Планета детства «Лада» – Д/С №169 «Лесная сказка»

г. Тольятти, Самарская область

КОМПОНЕНТЫ И ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье рассматриваются как составляющие здорового образа жизни, так и условия сохранения здоровья детей дошкольного возраста. Авторы также говорят о взаимодействии между семьей и детским садом, позволяющим добиться совместного решения поставленной проблемы.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, дети дошкольного возраста, закаливание, двигательная активность, психоэмоциональное состояние, взаимодействие, пропаганда.*

Что же значит сегодня «здоровый образ жизни»? Это активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Рассмотрим основные компоненты и пути формирования «здорового образа жизни» в детском саду.

Одним из таких компонентов является *закаливание*. *Закаливание* – прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья, которое мы используем в своей практике. Основным принципом закаливающих процедур является: постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий (хождение босиком по мокрым дорожкам – от обтирания до обшир-

ного умывания – полоскание горла – купание в бассейне); их регулярность, непрерывность и обязательный индивидуальный подход к каждому ребенку (дозировка воздействия.)

Вторым важным компонентом формирования «здорового образа жизни» является *рациональная организация двигательной активности детей*. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физической системы. Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе (ежедневно), ритмическая гимнастика на занятиях по физической культуре, физминутки и подвижные игры, игры-эстафеты, соревнования, игровые задания позволяют успешно решать проблему гиподинамии детей дошкольного возраста и формировать у них элементарные представления о здоровом образе жизни.

Наш детский сад работает по интеллектуально-личностному направлению, здесь уделяется достаточно много времени на сохранение физического и психологического здоровья детей в течение всего времени пребывания в детском саду. Организация эпидемиологического *режима* в детском саду построена с учетом физической и умственной работоспособностей детей, удовлетворения ребенком двигательной активностью и отдыхом. В соответствии с этим составляется сетка видов деятельности, где учитываются возрастные особенности ребенка.

Все занятия, требующие умственного и зрительного сосредоточения, проводятся в первую половину дня. На занятиях применяются: пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, физминутки, смена динамических поз. Традиционная поза «сидя» способствует снижению активности детей, такая поза угнетает деятельность важнейших систем организма. Исследования ученых показали, что в положении «стоя» думается лучше на 30%, у детей ускоряются умственные процессы, т.к. на подошве стопы имеются множество нервных окончаний, через которые можно воздействовать на различные системы и органы тела.

Наш детский сад находится у леса, все свободное время дети проводят на свежем воздухе, что способствует проведению оздоровительных мероприятий в полном объеме: организуются экологические тропы, тематические походы,

праздники, развлечения. В течение всего года дети имеют возможность бывать в лесу, дышать свежим воздухом.

Летом, в солнечную жаркую погоду, организуются игры с водой, хождение босиком по траве, хождение по ребристой доске как профилактика плоскостопия, принимаются солнечные ванны, проводятся игры с брызгалками. На территории сада имеется бассейн, где дети имеют возможность искупаться, поучиться плавать, принимать водные процедуры. В здании детского сада есть закрытый бассейн, сауна, душевые кабинки. Инструктор по плаванию использует индивидуальный подход к каждому ребенку, разрабатывая комплекс упражнений для рук, ног, спины. После купания дети посещают сауну и пьют витаминизированный чай с травой.

Третьим компонентом здорового образа жизни является *сохранение стабильного психоэмоционального состояния*. Сейчас постоянно говорят о том, что здоровье дошкольников ухудшается, что дети в детских садах не умеют полноценно общаться друг с другом, испытывают дефицит в общении с близкими людьми, не умеют управлять своим поведением и деятельностью. В последнее время все большее внимание привлекает проблема детских стрессов, которые ведут за собой различные расстройства нервной системы и повышенную заболеваемость.

Основными условиями охраны психического здоровья детей является укрепление нервной системы через создание спокойной доброжелательной обстановки в семье и детском саду. Психопрофилактическая работа заключается в умении взрослого найти правильный подход к воспитанию ребенка, следить, чтобы его эмоциональные, интеллектуальные, физические нагрузки были адекватными. Необходимо поддерживать ребенка, подчеркивать его сильные стороны, не замечать его промахов, показывать свою удовлетворенность его действиями. Такие мероприятия в группе, как «Час смеха», «Минута тишины», «Музыкальные вечера» помогают детям снять напряжение, расслабиться, успокоиться. Созданный в группе благоприятный психологический климат сказывается на поведении детей, на его психическом здоровье.

Однако все усилия, направленные на оздоровление детей, не смогут дать полноценных результатов, если не будет установлено доверительного делового контакта между семьей и детским садом. Основное средство взаимодействия – пропаганда здорового образа жизни. В наглядной форме – это оформление фотогазет, папок – передвижек, письменных консультаций, информационных стендов. Эффективными средствами взаимодействия являются посещение родителями открытых физкультурных мероприятий, привлечение родителей к участию в соревнованиях «Мама, папа, я – спортивная семья».

Только наша совместная деятельность педагогов, родителей и детей дает значимый результат в решении этой непростой задачи.