

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

"Основы здорового образа жизни у дошкольников"

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных задач страны и общества. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития, высокая эпидемиологическая ситуация в обществе представляют более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно выросло.

Культура здоровья - это прежде всего умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Здоровье - это не только отсутствие болезней, это сформированные навыки здоровьесбережения у дошкольников.

Дошкольное учреждение является первой ступенью по формирования у детей здорового образа жизни. Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога, ребенка и родителей.

Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, к ценностям здорового образа жизни.

Основные компоненты здорового образа жизни

Режим дня.

При правильном и строгом соблюдении режима дня вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления детского организма, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

- ❖ Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате

которой формируется мозг, развивается тело. Нужно в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования.

- ❖ Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- ❖ Формирование культурно-гигиенических навыков.
- ❖ Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- ❖ Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

Правильное питание.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья. Основные принципы рационального питания:

- ❖ Обеспечение сбалансированного питания.
- ❖ Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.
- ❖ Соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям надо рекомендовать придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.

Рациональная двигательная активность.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Средства двигательной направленности:

- ❖ Физические упражнения;
- ❖ Физкультминутки;
- ❖ Эмоциональные разрядки;
- ❖ Гимнастика (оздоровительная после сна);
- ❖ Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- ❖ Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации. Как правило, в детском саду здоровый образ жизни реализуется в частности регулярными физическими



нагрузками. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными практически в любом дошкольном учреждении. Не должны стать исключением и выходные дни.

Кроме активного развития костного скелета и мускулатуры рациональная физическая нагрузка учит дошкольника чувствовать свое тело и управлять им, к тому же движение активизирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.

Закаливание организма

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания, более прочнее развиваются условно рефлекторные связи. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

Соблюдение правил личной гигиены

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и необходимыми – этого можно достичь регулярностью и более ранним их введением. Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать.

Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте.

Приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.

Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Обучение организовывать не только на занятиях, но и в повседневной жизни и в домашних условиях, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме.

Задачи работы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников

- ❖ Формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья
- ❖ Воспитывать навыки здорового поведения
- ❖ Любить двигаться
- ❖ Есть больше овощей и фруктов
- ❖ Мыть руки после каждого загрязнения
- ❖ Быть доброжелательным
- ❖ Больше бывать на свежем воздухе
- ❖ Соблюдать режим.
- ❖ Помочь овладеть устойчивыми навыками поведения

- ❖ Развивать умение рассказывать о своем здоровье, о здоровье близких
- ❖ Выбатывать навыки правильной осанки
- ❖ Обогащать знания детей о физкультурном движении в целом
- ❖ Развивать художественный интерес.



Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням. Реализация данного направления обеспечивается:

- ❖ направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения);
- ❖ комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;
- ❖ созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОУ;
- ❖ формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства.

Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители. И наша работа должна быть направлена на то, чтобы доказать что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.