

«Как формировать привычки к ЗОЖ у детей дошкольного возраста»

Черемухина О.А.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития нашей страны.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

Для этого в детском саду проводится много мероприятий – это работа на занятиях по физкультуре с часто болеющими детьми, В нашей группе с такими детьми на занятиях мы сокращаем количество повторений, освобождаем детей от длительного бега, а общеразвивающие упражнения проводим из облегченных исходных положений. В основной части даем индивидуальные задания, проводим занятия в медленном темпе. Наиболее сложные упражнения чередуем с дыхательными, бег заменяем ходьбой в разном темпе, игры проводим без быстрого передвижения.

Они освобождаются от выполнения упражнений на максимальный результат, но отдельные упражнения программы для этих детей мы заменяем другими, наиболее адекватными их здоровью и физической подготовленности.

Проводим физкультурные праздники и развлечения. Они облегчают овладение более сложными движениями позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

Именно поэтому, почти как воздух, необходимы детям праздники и развлечения. Для ребенка праздник — это целое событие. Физическая деятельность сама по себе приятна. Умеренная мышечная нагрузка всегда улучшает самочувствие и поднимает настроение. Физические нагрузки лучший способ разрядки. Физкультурные праздники и досуги при правильном подборе входящих в них элементов могут стать эффективным средством воздействия на личность ребенка.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно. Утренняя гимнастика — часть режима двигательной активности детей. Она представляет собой комплекс физических упражнений для мышц и суставов. Зарядка для дошкольников часто дополняется элементами дыхательной гимнастики и пальчиковыми играми. Упражнения могут сочетаться с приёмами закаливания. Кроме здоровьесберегающих функций, зарядка выполняет значимую роль в развитии психических процессов, коммуникативных способностей, расширении познавательных интересов. Утренняя гимнастика является одним из инструментов воспитания всесторонне развитой личности.

Проводим закаливающие процедуры после сна. Воздух (температурное воздействие на организм), это сон без маек, воздушные контрастные ванны, хождение босиком по массажным дорожкам, гимнастика после сна в кроватях.

Для повышения работоспособности и активизации мыслительной деятельности проводим физкультминутки, гимнастику для глаз и динамические паузы во время непосредственной образовательной деятельности. Внешними проявлениями утомления являются учащение отвлечений, потеря интереса и внимания, ослабления памяти, снижение работоспособности.

Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению физ. минуток. Эта форма двигательной нагрузки может быть использована всеми воспитателями. Физминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Физкультминутки организуются систематически, по длительности они кратковременные, это перерывы во время проведения НОД (2-3 минуты) для проведения 2-3 физкультурных упражнений в сочетании с гимнастикой для глаз.

Физкультминутки проводятся в игровой форме и благоприятно влияют на активизацию деятельности детей, помогают предупредить нарушение осанки, а гимнастика для глаз развивает зрительное восприятие детей. Время их проведения и подбор упражнений определяется характером и содержанием непосредственной образовательной деятельности. За такое короткое время удается снять общее и локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

Мы должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в детском саду. Формирование здоровья ребенка в дошкольном учреждении, уровень — его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, чем и как он занимается, т. е. оттого, какими программами пользуются педагоги.

Микросреда дошкольного учреждения должна отвечать не только санитарно-гигиеническим требованиям. Она должна отвечать требованиям гигиены нервной системы, психологической безопасности, гигиены социальных отношений. Важно, например, не только то, что детей в соответствующее по режиму время укладывают спать, а то, как это делают, каким образом обеспечивают глубокий, здоровый сон.

Кроме того, крайне важно обеспечить детям комфортность при их пробуждении. Мы должны понимать, что воспитание у детей этой потребности — очень важная задача, а оздоровительная деятельность дошкольного образовательного учреждения - это долгосрочная инвестиция государства в семью, которая вернется ему в виде здоровых и полноценных граждан.

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она накапливает в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, педагогам, необходимо знать, прежде всего, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

4. Психологическое здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе. От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% — от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% — от деятельности системы здравоохранения, а на 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Если на первые 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам. Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной нашей задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, прогулки.

- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна.

- Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды.

- Бережное отношение к окружающей среде, к природе.

- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождение медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (стоматолога, хирурга, лор, окулист).

- Формирование понятия «не вреди себе сам».

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».