

МКДОУ № 286

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«ВОСПИТАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У  
ДОШКОЛЬНИКОВ»

# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ





Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамен-  
тального физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный пу-  
тешествия, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период ид-  
тенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются  
ключевые черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать  
эту базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность  
систематических занятий физической культурой и спортом.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность люде-  
направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни долж-  
начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении долж-  
на быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные  
ознавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельнос-  
тью педагога и ребенка в течение дня.

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-образовательной  
процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы  
обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

**Режим дня.**

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий  
оптимальное распределение времени и последовательность различных видов деятельности  
в течение дня.

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

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (*во сне и бодрствовании*). Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, особенно ребенка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования.

- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.
- 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 постоянно-  
го обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем  
более этот режим будет исходить из особенностей «*биоритмического портрета*» ребенка, тем  
лучше в условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровом  
настроении.

**Питание.**

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереоти-  
п закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правил  
организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

- Обеспечение баланса
- 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  
его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным  
неблагоприятным воздействиям. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность  
выходные и праздничные дни родителям надлежит рекомендовать придерживаться того же распорядка  
приема пищи, что и в дошкольном учреждении.

**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.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения и способности эмоционально переживать движения.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

- Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.
- Развитие воображения при выполнении двигательных действий.
- Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
- Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для познавательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы. 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 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.

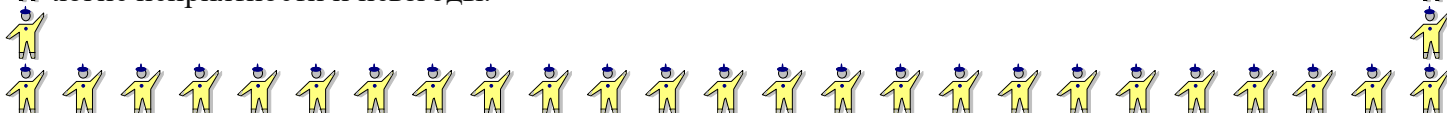
Закаливание.

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 рефлексивные связи. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность из-за вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка в многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольников, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личностных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Касательно психологической обстановки в дошкольном возрасте значение имеют два аспекта отношения в семье и обстановка в дошкольном учреждении. Отношения в семье являются основным психологическим состоянием ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои победы и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести любые неприятности и невзгоды.





Что же касается отношений в детском саду, то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена. Сложности общения с конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем планированию решения возникшей проблемы.

Для развития психологически полноценной личности следует использовать все возможные ресурсы: творчество, в котором ребенок получает удовольствие от процесса создания чего-то нового; учиться выражать свои чувства и эмоции; общение со сверстниками.

**Личная гигиена**

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку, ощущение хорошо и слаженно работающего организма!

Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что об всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Нельзя заставлять свой организм долго ждать, если возникла потребность в уринизации, дефекации и т.д.

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 охранительного здоровья, но и здоровья окружающих.

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

Условия, необходимые для сохранения здоровья дошкольников

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

Реализация данного направления обеспечивается:

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и ихвалеологическое 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.

Задачи работы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников

1. Формировать представления о том, что быть здоровым -хорошо, а болеть -плохо; о некоторых признаках здоровья
2. Воспитывать навыки здорового поведения
3. Любить двигаться
4. Есть побольше овощей и фруктов
5. Мыть руки после каждого загрязнения
6. Быть доброжелательным
7. Больше бывать на свежем воздухе
8. Соблюдать режим.
9. Помочь овладеть устойчивыми навыками поведения
10. Развивать умение рассказывать о своем здоровье, о здоровье близких
11. Выбатывать навыки правильной осанки
12. Обогащать знания детей о физкультурном движении в целом
13. Развивать художественный интерес.

Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни 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.

