Здоровый образ жизни детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.

Чуксеева Елена Александровна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение (общеразвивающего вида) «Детский сад №50 г. Йошкар-Олы «Солнышко» - старший воспитатель

424006 Республика Марий Эл г. Йошкар – Ола ул. К. Маркса д119-а кв-16 88362452472

e-mail; solnyshko50@mail.ru

В современном обществе, предъявляются новые, более высокие требования к ребёнку, его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребёнка, занимает в нашем обществе приоритетные позиции. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития всех сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение (общеразвивающего вида) «Детский сад №50г. Йошкар-Олы «Солнышко» работает по программе «Программа воспитания и обучения детей в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой. Для здорового образа жизни в детском саду созданы следующие условия:

1) музыкально-физкультурный зал, оборудованный современным оборудованием и нестандартным спортивным оборудованием

2) физкультурный уголок в групповых комнатах; пособия, которые стимулируют активные движения детей, способствуют закреплению двигательных умений, освоенных на занятиях физкультурой (массажные дорожки, тоннели, лыжи из пластмассовых бутылок, султанчики и многое другое);. Каждое пособие остается в уголке не более 5-7 дней, пока оно вызывает интерес у детей и правильно ими используется, а затем заменяется другим;

3) спортивная площадка (на участке детского сада);

4) уголок релаксации в групповых комнатах старших дошкольных групп;

5) медицинский кабинет.

Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, в каждой группе оборудованы физкультурные уголки: в них есть все необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей,

атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми.

В дошкольных группах детского сада созданы «уголки здоровья», где дети получают знания валеологического характера. Работа в уголках помогает ребенку познать себя, избавиться от комплексов, учат анализировать свое состояние здоровья, самочувствие, поведение, давать себе объективную оценку, помогают освоить навыки сохранения и укрепления здоровья.

В «уголках здоровья» накоплен богатый материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены. Дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

Основная проблема, стоящая перед коллективом детского сада- это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Некоторые дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикация и мимика вялая, при ходьбе нет гордости в осанки. В наше дошкольное учреждение приходят дети в основном с II и III группой здоровья и имеющие различные патологии. Проанализировав здоровье детей, перед педагогическим коллективом ДООУ возникли вопросы: Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Как организовать образовательную деятельность дошкольников? Как развивать интерес учащихся к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни? Как сделать привлекательным занятием физкультуры для всех детей?

Зная, что у детей дошкольного возраста преобладает игровая деятельность, было решено применить иные подходы к проведению физкультурно-оздоровительных занятий.

Это разнообразные виды игровых занятий, множество интересных нетрадиционных методов в работе с детьми, использование на занятиях нестандартного оборудования собственного изготовления («копытца», наклонные доски, дорожки из высушенных бросового материала, канат и др.), применение увлекательных упражнений без предметов и с оригинальными предметами: прищепками, султанчиками, бумажными листами и прочими.

Предлагаемая игровая форма занятия имеет свои особенности: все занятия основаны на сюжете игры, путешествия, знакомой сказки или мультфильма. Например: «Путешествие в парк», «Туристы», «Морские путешествия» и др. В содержание занятия включаются

разнообразные упражнения образного характера, а также познавательный материал, который расширяет знания детей об окружающем мире, явлениях природы, быта. Например, задания на имитацию движений животных, птиц, насекомых, сказочных персонажей. При этом воспитанникам рассказывается о жизни и повадках этого животного, показывается его изображение (картинка, фотография).

Воспитатель играет роль рассказчика сказки, который непосредственно принимает участие в той или иной истории или сказке, перевоплощается в них с помощью театрального костюма или одного атрибута, характеризующего данного героя.

Игровая форма физкультурного занятия способствует не только тренировочному эффекту, но и помогает решать образовательные задачи, а также психологические: активизировать внимание детей, вызвать интерес к занятию, создать эмоционально положительный настрой.

Проведение занятия в виде игры - это важный шаг к повседневному, непринужденному росту интереса детей к занятиям физической культурой и к высокой культуре физического развития.

Кроме занятий физкультурой, мы уделяем время для физического развития в течение всего дня. В группах нашего детского сада все зоны спланированы так, что остается достаточное пространство для подвижных игр, игр со спортивным оборудованием. У нас есть спортивные уголки, где в достаточном количестве имеется традиционное, а так же не традиционное оборудование, которое было выполнено совместно с родителями детей, оборудование для подвижных и спортивных игр. Это мячи, обручи, гантели, кегли, шнуры, цели для метания, ленточки, оборудование для прыжков и многое другое. Все это мы стараемся использовать по максимуму.

Педагоги, с первых дней воспитывают у детей положительное отношение к здоровому образу жизни, внушают им, что быть здоровым, это значит быть успешным во всем, объясняют, что нужно для того, чтобы быть здоровым, и вызываем желание и стремление быть здоровым. Этому уделяется время на занятиях и в повседневной жизни.

В детском саду проводятся «Дни здоровья», с активным участием родителей. Вся эта работа в комплексе дает свои положительные результаты.

Закаливание по праву считается одним из средств физического воспитания детей.

К специальным закаливающим процедурам относятся - закаливание воздухом, водой, хождение босиком и др.

Закаливание воздухом является наиболее «мягкой» закаливающей процедурой.

Одним из важных моментов закаливания детей являются прогулки на свежем воздухе. Продолжительность прогулок регламентируется возрастом детей, временем года, погодными условиями.

Наибольший оздоровительный эффект наблюдается при проведении физических упражнений (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры) на открытом воздухе. Занятия на открытом воздухе проводятся в соответствии с требованиями Сан ПИН. В ненастные дни занятия проводятся в музыкально - физкультурном зале при открытых окнах.

Закаливание водой - всегда сочетается с закаливанием воздухом, так как выполняется в закрытом или открытом воздушном пространстве, что усиливает закаливающий эффект. В нашем детском саду используются: умывание лица холодной водой, промывание носа, полоскание горла, игры с водой.

Большое внимание педагогами нашего детского сада уделяется технологиям сохранения и стимулирования здоровья детей

Динамические паузы. Во время образовательной деятельности, 2-3 мин., по мере утомляемости детей. Динамические паузы проводятся для всех детей в качестве профилактики утомления и включают в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида образовательной деятельности

Подвижные игры – любимый вид деятельности дошкольников. Подвижные игры используются как часть специально организованной образовательной деятельности по физическому развитию, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В каждой группе оформлена картотека подвижных игр в соответствии с возрастом детей. Так же изготовлены и приобретены атрибуты к подвижным играм. В детском саду используются лишь элементы спортивных игр.

Педагогами детского сада используется так же такая форма работы, как релаксация.

Релаксация проводится, как в групповой комнате, так и в музыкальном зале, в зависимости от состояния детей и целей, поставленных педагогом. Для всех возрастных групп используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создана фонотека и видеотека, как для проведения релаксации, так и для использования во время подвижных игр и утренней гимнастики.

Пальчиковая гимнастика проводится педагогами индивидуально либо с подгруппой детей ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки со среднего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха педагоги учитывают климатические условия, особенности сезона и природные факторы.

Темы праздников самые разнообразные. Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата – все это сплачивает детский коллектив. Организация совместных мероприятий доставляет детям и родителям огромную радость, помогает вовлекать родителей в учебно-воспитательный процесс ДОУ.

Наряду с физкультурными праздниками в ДОУ широко используются физкультурные досуги, которые не требуют специальной подготовки, строятся на хорошо знакомом детям материале и проводятся несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы). Такое мероприятие организуется 1–2 раза в месяц, длительностью по 30–50 минут. Педагоги используют различные по содержанию и организации формы физкультурного досуга.

Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна

Дневной сон необходим для правильного развития детей дошкольного возраста. Он обеспечивает отдых после длительного периода активного бодрствования, а также накопление ребенком сил и энергии для дальнейшей деятельности во второй половине дня. Сон проводится в хорошо проветренном помещении. В спальнях младших групп используются увлажнители воздуха.

Во время подготовки к сну в группе создается спокойная обстановка. Дети приучаются спокойно совершать послеобеденный туалет, раздеваться и аккуратно складывать одежду, не бегать, не говорить громко.

Правило – соблюдать тишину, не мешать детям соблюдается не только педагогами ДОУ, но и самими детьми, а так же обслуживающим персоналом, что благоприятно действует на спокойный сон детей.

Укладывание детей спать в строго определённые часы вырабатывает у них привычку к быстрому засыпанию.

Воспитатель, прежде всего, помогает подготовиться ко сну детям слабым, которые особенно нуждаются в дневном отдыхе. Дети ложатся в кровать на правый или левый бок (как им удобно). Педагог следит за позой детей во время сна (не позволяет ложиться на живот, съёживаться, подбирая колени, так как неправильное положение затрудняет

кровообращение, дыхание и влияет на формирование осанки). Воспитатель следит за тем, чтобы руки детей были поверх одеяла. В течении всего периода сна он находится в спальне и наблюдает за детьми. В качестве вспомогательных средств используются: музыкальное сопровождение, соответствующая речь педагога (темп, громкость, тембр, тональность), приятные тактильные и визуальные ощущения. Все вышеперечисленные средства отражают и удовлетворяют потребность ребенка в безопасности и комфорте. Под спокойную музыку дети раздеваются в игровой комнате, проходят в спальню и ложатся в кровати. В это время происходит расслабление всех групп мышц, что вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению дыхания. Первые звуки мелодии способны снять излишнюю активность и возбужденность детей, оказывают общее успокаивающее воздействие. Музыка включается перед сном ежедневно. Музыка не должна звучать слишком громко. Однако вначале, когда дети еще возбуждены, ее нужно включить громче, затем постепенно делать тише.

После того, как дети легли в кроватки воспитатель просит их лечь на спину и выполнить дыхательные упражнения (3–4 цикла) в спокойном темпе. Регулирует выполнение педагог словами "вдох-выдох". Обучение правильному дыханию происходит предварительно до сна, с использованием образных представлений (тёплый берег моря с солнечной погодой, воздушный шарик и т.д).

Выполняя дыхательные упражнения, дети успокаиваются, улучшается кровообращение, Одновременно с музыкальным сопровождением педагог читает стихотворение, способствующее расслаблению. Дети слушают хорошо знакомый голос воспитателя, к которому они привыкли. Воспитатель подходит к каждому ребенку и поглаживает его по открытой поверхности тела (лбу, щеке, кисти руки).

Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. Гимнастику после сна начинаем проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Гимнастика после дневного сна также является закаливающей процедурой. Длительность гимнастики в постели 2-3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Затем проводятся закаливающие мероприятия с использованием ребристых досок,

массажных дорожек, водных процедур. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут.

Здоровый образ жизни немаловажен без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

В нашем дошкольном учреждении выполняются следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путём соблюдения режима питания, норм потребления продуктов питания и индивидуального подхода к детям во время приёма пищи. Ежедневно мы включаем в меню фрукты, соки, лимонный чай, молоко. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются лук, чеснок, что позволяет добиться определённого снижения заболеваемости.

Для правильного построения работы ДОУ по сохранению и укреплению здоровья детей, необходима профессиональная компетентность педагогов. Это важнейшее условие развивающегося ДОУ организуется в следующих формах: участие в опытно-экспериментальной работе, курсы повышения квалификации, мастер – классы, тренинги, деловые игры, семинары-практикумы, круглые столы, КВН, викторины, педагогические ринги и т.д.; обмен опытом в виде презентаций на педсоветах; изучение новинок литературы и нетрадиционных подходов в физическом воспитании; участие в конкурсах. Повышение квалификации педагогов в данном вопросе, позволяет детскому саду повысить уровень работы по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Педагоги знакомились с современными педагогическим и медицинским опытом по оздоровлению детей, с эффективными методиками и технологиями, принимали участие в деловых играх, смотре- конкурсе «Лучшее нетрадиционное оборудование в физкультурном уголке» и др. Открытые просмотры и взаимопосещения занятий, помогают педагогам освоить методы и формы оздоровительной работы с дошкольниками.

Понятие —Здоровье коллектив ДОУ рассматривает в широком социальном аспекте, который включает в себя физическое, психологическое и социальное здоровье ребенка. Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи

Поэтому в ДОУ ведётся активная работа с родителями и вовлечение их в жизнь детей, пропаганду здорового образа жизни. Педагогами регулярно проводятся традиционные и нетрадиционные формы по привлечению родителей к проблемам физического воспитания и оздоровления детей. Проводятся совместные спортивные мероприятия с детьми и родителями. На информационном стенде для родителей освещаются вопросы оздоровления без лекарств: предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-

двигательного аппарата, профилактики плоскостопия, органов зрения, для развития мелкой моторики – пальчиковые игры.

Целенаправленная скоординированная работа всех педагогов детского сада по формированию здорового образа жизни у дошкольников, использование различных форм и инновационных методов работы с детьми и родителями, личностно-ориентированный подход к образованию дошкольников, организация образовательной деятельности в игровой форме, в которой дети чувствуют себя в комфортном психолого-эмоциональном состоянии способствовало положительной динамике в развитии дошкольников и формировании у них навыков здорового образа жизни.

В результате правильно построенной работы по укреплению и сохранению здоровья детей у детей повысился интерес к непосредственно образовательной деятельности включающей в себя знания по валеологии, так же увеличился уровень физической подготовленности.

Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. С ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки оздоровительного характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

“Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля”.

А.Шопенгауэр

Список литературы.

- 1.Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.Воробьева // Дошкольное воспитание. – 1998. - № 7. – С. 5 - 9.
- 2.Доронова, Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-психологической культуры родителей / Т.Н.Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 1. – С. 63.
- 3.Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост.
- 4.Маханева, М. Новые подходы к организации физического воспитания детей / М.Маханева // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 2. – с. 22 - 24.
- 5.Фомина, А.И. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду / А.И.Фомина. – М. : Гардарики, 2007. – 183 с.

б.Юматова, А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А.В. Юматова // Дошкольное воспитание. – 1996. - № 3. – С. 12 - 14.

Анкета автора журнала «Медработник ДОУ»

Фамилия, имя, отчество (полностью) Чуксеева Елена Александровна

дата рождения (число, месяц, год) 05.09.1971г

место работы, должность Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение (общеразвивающего вида)«Детский сад №50 г. Йошкар-Олы «Солнышко» -
старший воспитатель

ученая степень, ученое звание нет

домашний адрес (с индексом) и контактный телефон 424006 Республика Марий Эл
г.Йошкар – Ола ул. К. Маркса д119-а кв-16 88362452472

e-mail; solnyshko50@mail.ru

паспортные данные (серия, номер, кем и когда выдан); 8800 071883 Центральным ОМ УВД
г.Йошкар – Олы 16.02.2001г.

номер ИНН 121509987806 и страхового пенсионного свидетельства003-591-649 34