

Формирование представлений детей о здоровом образе жизни в условиях ДОУ

Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

В.А. Сухомлинский.

В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека. Особую обеспокоенность вызывает здоровье наших детей, т.к. данные физического состояния свидетельствуют, что здоровье нашего подрастающего поколения далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» (Торохова, Е.И. 1999).

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду и необходимо помнить, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Одной из основных целей дошкольного учреждения является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников.

Основным из средств реализации этой задачи является формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) .

Работу по формированию привычек ЗОЖ необходимо реализовывать в четырёх направлениях: в работе с детьми, в организации здоровьесберегающего пространства, во взаимодействии с родителями и педагогами.

Взаимодействие с педагогами осуществляется через совместное

проведение для детей праздников и досугов, получение необходимых консультаций, организацию музыкального сопровождения и методических рекомендаций. Организацию педсоветов и подбором литературы в методическом кабинете.

Взаимосвязь с родителями осуществляется в их вовлечение в досуговые и оздоровительные мероприятия детского сада – подготовку и проведение праздников, досугов, выставок, спортивных соревнований, театрализованных представлений. Важным условием эффективной воспитательно-образовательной работы с целью повышения знаний родителей о ЗОЖ является организация для них консультаций, практических занятий и наглядной агитации. Привлечение родителей к пополнению ПРС.

В понятие здоровьесберегающего пространства входят:

- улучшенное качество воздушной среды на территории и в помещениях детского сада (воздушный бассейн защищают насаждением комбинированных древесно-кустарниковых полос, которые, в свою очередь, не затрудняют проветриваемость игровых площадок; в помещениях проводят регулярные односторонние и сквозные проветривания, обрабатывают помещения аппаратом «Кварц»);

- закаливающие процедуры водой и воздухом (воздушные процедуры после сна, световоздушные ванны во время прогулок в теплое время года, умывание прохладной водой, солевые ванны для ног, контрастное закаливание кистей рук, полоскание рта после приема пищи, босохождение по массажным коврикам и мокрым полотенцам, точечный массаж стоп);

- по медицинским показаниям проводят занятия ЛФК (лечебный и оздоровительный массаж, аромо- и фитотерапию);

- создание ПРС в группе (оборудуют уголки здоровья, книжные уголки оформляют раскрасками и дидактическими играми по теме, альбомами с фоторафиями детей прогулок, закаливающих процедур и др.).

Составляющей частью здоровьесберегающего пространства являются выставки литературы по теме, а так же плакатов, выполненных совместно с

детьми, информационные стенды для родителей.

Занятия с детьми должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, и проводится в игровой форме. Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение во всех режимных моментах (учебных занятиях, режиме дня, занятиях физической культурой, воспитательных занятиях, в мероприятиях общего масштаба для всего детского сада). Поэтому – детский сад должен быть «школой здорового образа жизни» детей, где любая их деятельность носит оздоровительно-педагогическую направленность, способствует воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Работа с детьми опирается на следующие общедидактические принципы:

- принцип научности и достоверности – содержание сведений предлагаемых школьникам, должно быть основано на научных фактах, личном опыте и чувственных ощущениях детей.

- принцип доступности – предъявляемая информация адаптирована к восприятию дошкольников.

- Принцип наглядности и занимательности – образовательный материал должен вызывать у детей интерес и эмоциональный отклик.

- принцип природосообразности – формы и методы формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников определены на основе целостного психолого-педагогического знания о ребёнке, особенностях развития его познавательной деятельности.

- принцип индивидуально-дифференцированного подхода – педагогический процесс ориентирован на индивидуальные и типологические особенности личностного и познавательного развития каждого ребёнка и группы в целом.

- принцип комплексного и интегративного подхода – формирование

представлений о ЗОЖ осуществляется через различные виды деятельности детей в системе воспитательного и образовательного процессов, предполагается использование различных видов и форм работы с детьми, педагогами и родителями, завершенность каждого вида работы и мониторинг результатов.

- принцип активности и сознательности – формирование субъективной активности ребенка в плане осознания воздействия различных факторов на здоровье и необходимости поведения, направленного на укрепление здоровья.

В работе с детьми используют следующие группы методов:

Наглядные методы включают наблюдения, демонстрацию, просмотр видео материалов, иллюстраций, выставки работ по изобразительной деятельности, выставки плакатов.

Непосредственное восприятие объектов, явлений во время наблюдений способствует развитию у дошкольников восприятия и мыслительной деятельности. Демонстрация предполагает показ способов действия в ситуациях, направленных на укрепление здоровья и формирования практических навыков ЗОЖ. Просмотр видеоматериалов способствует формированию правильной самооценки дошкольников и закреплению правильных представлений о ЗОЖ. Расширяет арсенал средств воздействия и наглядная агитация в виде плакатов по тематике ЗОЖ.

Словесные методы включают рассказы педагога, беседы, объяснения, методы проблемного обучения.

Рассказы и беседы следует направить на сообщение дошкольникам необходимых сведений о здоровье и ЗОЖ, уточнение и систематизацию имеющихся представлений. Беседы можно сопровождать опытами и наблюдениями детей. Объяснение проводят с целью разъяснения влияния различных факторов окружающей среды на здоровье, для установления взаимосвязи между различными проявлениями ЗОЖ и здоровьем. Моделированию поведения детей в условиях окружающей социальной среды

города способствуют предъявление проблемных ситуаций, постановка ситуационных задач, проблемные вопросы, что способствует самостоятельному выбору дошкольниками альтернативных решений и планированию деятельности.

Практические методы включают опыты, упражнения, предметно-практическую деятельность, продуктивную деятельность детей.

Созданию позитивного отношения дошкольников способствуют различные способы организации деятельности детей, установление эмоционально-личностных контактов педагогов с дошкольниками, использование разнообразных приемов привлечения внимания детей (создание непривычного окружения, появление сказочного персонажа, использование средств педагогического мастерства- мимики, пантомимики, силы и тембра голоса и т. д.)

Для закрепления представлений детей о здоровье и ЗОЖ используют приемы, предусматривающие постановку ребенка в позицию субъекта деятельности, например в таких ситуациях, как «Маленький учитель» или «Совет по телефону».

Из принципов и методов работы с детьми вытекают необходимые условия

Для эффективной работы по формированию элементарных представлений о ЗОЖ:

- доступность сообщаемых сведений о биологических, социальных, экологических и поведенческих составляющих ЗОЖ;
- соблюдение принципов наглядности, последовательности, систематичности, постепенного усложнения материала;
- реализация воспитательно-образовательной работы с опорой на предметно-практическую и продуктивную деятельность дошкольников, обогащение их чувственного опыта, развитие умений наблюдать, анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи между событиями;

Следует так же отметить, что каждый участник процесса должен быть личным примером для детей, поддерживать единую линию поведения и выполнять основные требования, которые предъявляются к детям и остальным участникам педагогического процесса.

По результатам нашей работы можно судить о положительной динамике. Так как дети охотно занимаются на физкультурных занятиях, активно включаются во все здоровьесберегающие технологии (охотно играют в логоритмики и пальчиковые гимнастики, самостоятельно следят за мытьём рук перед едой и после прогулки, самостоятельно организуют подвижные игры на свежем воздухе). Родители активно включаются в работу: изготовили наборы для пальчиковых игр, сшили массажные коврики).

Для организации работы с детьми по формированию у них представлений о здоровом образе жизни я поставила перед собой следующие задачи:

- 1 Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2 Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- 3 Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Основная цель работы, которую я поставила перед собой – это приобщение к нормам здорового образа жизни, обогащение представлений детей о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливания. Я стараюсь, чтобы формирование начальных представлений о здоровом образе жизни проходило через все виды деятельности: игровую, трудовую, совместную деятельность детей с воспитателем.

При этом я использую все доступные формы и методы.

Беседы: «Подружись с водой», «Витамины», «Что такое сердце», «Для чего.?»», «Кто больше знает о себе», «Как мы дышим».

Уроки Пилюлькина и Айболита: «Чтобы не простудиться»,

«Осторожно, лекарство!», «Полезная и вредная пища», «Чтобы наши помощники не болели».

Игры- тренинги, игровые ситуации такие как «Помогите Мишутке», «Что болит у Незнайки?», «Что случилось дорогой?», « У меня болит ой-ой!».

Развлечение на тему: «Чтобы замарашкою не слыть и чтоб всегда здоровым быть!».

Чтение художественной литературы, дидактические, настольные, сюжетно-ролевые игры.

Также я использую различные формы организации физической активности: утренняя гимнастика, физкультминутки, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, физические упражнения после сна, подвижные игры в помещении и на воздухе, движения-подражания, массаж биологически активных зон, и др.

Успех моей работы зависит от тесного контакта с родителями. В работе с родителями использую консультации: «Закаливание ребёнка в семье», «Взаимоотношения ребёнка с родителями», «Безопасность детей в наших руках».

Беседы: «О профилактике детского травматизма», «Внешний вид вашего ребёнка», «Правила и режим дня в детском саду».

Большое внимание уделяю различным видам деятельности, которые направлены на приобретение детьми определённого навыка поведения, опыта. Ведь всё, чему учат детей, они должны уметь применять в реальной жизни.