

Воспитание навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

Основная цель дошкольного образования – развитие ребенка при сохранении здоровья. Здоровье определяет степень жизнеспособности, устойчивости организма к соответствующей среде обитания, возможности реализовать свои биологические и социальные функции. Поэтому воспитание у детей мотивации здорового образа жизни необходимо формировать именно с детства, тогда забота о собственном здоровье, как основной ценности, станет естественной формой поведения.

Согласно существующей статистике 60% детей поступающих в школу имеют функциональные нарушения, а 45% не готовы к обучению и освоению программы школы. Вот почему в настоящее время, возникает необходимость, воспитания навыков здорового образа жизни. Решение данной проблемы целесообразно начинать с дошкольного возраста, когда закладываются основы отношения к окружающему миру и его ценностям. На этом этапе развития жизненные установки еще недостаточно прочны, а нервная система отличается особой пластичностью.

Проблемам формирования здорового образа жизни посвящено большое количество разнотипных исследований:

- есть понимание здорового образа жизни, как особой формы жизнедеятельности, определяемой как биологическими, так и социальными факторами, среди которых значительное место занимают семья и ДОО;
- обоснована необходимость интеграции различных подходов к здоровью и проблеме формирования здорового образа жизни у дошкольников и т. д.

Однако, система воспитания навыков здорового образа жизни не выступала предметом специальных исследований, а именно:

- в программах для ДОО в значительной мере прослеживается реализация образовательной функции, а потенциал воспитания снижен и ограничен методически;
- не достаточно раскрыты пути включения ребенка в процесс воспитания навыков здорового образа жизни;
- должным образом не используется потенциал взаимодействия педагогов и родителей, от которого в значительной степени зависит воспитание навыков здорового образа жизни у детей.

Поэтому, считаю очень важным воспитывать у детей навыки здорового образа жизни.

Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная Организация Здравоохранения – «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней...».

Важность этой проблемы состоит в том, что в настоящее время многочисленные внешние и внутренние факторы в большей степени отрицательно влияют на здоровье наших детей.

Перед началом работы мною была изучена литература по физическому и валеологическому воспитанию дошкольников; задачи, средства, пути решения проблемы укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Так же определила цели и задачи своей дальнейшей работы в данном направлении:

- сохранить и укрепить здоровье детей с помощью закаливания, подвижных игр, упражнений и занятий по физкультуре;
- формировать правильную осанку и развивать все группы мышц, укреплять дыхательную мускулатуру;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- создавать психо – эмоциональный климат в группе;
- воспитывать привычку к здоровому образу жизни через художественную литературу, беседы и занятия;
- развивать культурно – гигиенические навыки;
- приобщать родителей к воспитанию привычек здорового образа жизни у детей через различные формы работы.

Работу, по воспитанию навыков здорового образа жизни, начала с просвещения родителей, поскольку семья является основой развития ребенка. Я использовала такие формы работы как: беседы, консультации, консультации – практикумы, физкультурные мероприятия, совместные игры детей и родителей, а так же оформляла папки – передвижки с полезной информацией (см. приложение) .

Разработала перспективный план занятий, бесед, консультаций для родителей, физкультурные мероприятия по воспитанию навыков здорового образа жизни у детей и укреплению их здоровья. Составила комплексы утренней гимнастики, гимнастики после сна и закаливающие мероприятия (см. приложение).

Именно эти формы работы я решила применить для достижения поставленной цели и задач.

В начатой мной работе не обошлось без трудностей. Некоторые дети отказывались выполнять утреннюю зарядку. В таких случаях я не принуждала их, а предлагала посмотреть, как занимаются другие дети, как это весело и интересно. Если утренняя зарядка проводилась на улице, то привлекала родителей выполнить несколько упражнений, после чего ребенок становился заниматься вместе с ними. Лучше всего утренняя зарядка проходила на открытом воздухе и в хорошо проветриваемой группе.

Больше всего трудностей в выполнении упражнений возникло у Самвеляна Артема, в силу того, что он крупный мальчик и немного не поворотлив. Критари Дима, Привалов Всеволод, Порозова Ева и Пашинская Настя часто отказывались выполнять упражнения говоря, что «у меня не получится, я не смогу, я не хочу заниматься...». С этими детьми я занималась индивидуально. В следующий раз, эти дети выполняли все упражнения правильно и им самим становилось интереснее, и веселее заниматься. Они с удовольствием выполняли все упражнения. В данных случаях индивидуальный подход помог достичь тех результатов, которые устраивали меня и радовали детей.

Индивидуальную работу старалась проводить в игровой форме, с использованием физкультурного инвентаря и без него. Большое внимание уделяла индивидуальной работе на прогулке. Большое предпочтение отдавала подвижным играм с небольшими подгруппами детей. Такие игры на воздухе способствовали тренировке носового дыхания, улучшению разных отделов легких, углублению выдоха и улучшения дыхания в целом. Использовала игры на разную двигательную активность детей: высокой, средней и малой подвижности (см. приложение, а так же игры, которые лечат.

В результате проведения лечебных подвижных игр, не только укрепляли здоровье детей, но и способствовали всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию; формировали необходимые навыки и умения, координацию движения, физические качества (ловкость, выносливость, меткость и т. д.) (см. приложение). Игры, проводимые на свежем воздухе, закалывают организм и укрепляют иммунную систему детей.

Во время игр часто возникали неожиданные смешные ситуации. Это вызывало искренний смех у детей. Непринужденная веселая атмосфера «увеличивала» совместное общение детей в радости, заботе и дружбе.

При организации физкультурных занятий широко использовала общеразвивающие упражнения, которые активизировали разные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов.

Особую роль отдавала упражнениям, направленным на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры и опорно – двигательного аппарата.

Для тренировки правильного дыхания детям были предложены наиболее доступные естественные движения – ходьба и бег.

Дыхательная гимнастика проводилась и после сна в сочетании с другими упражнениями (см. приложение). Для выполнения таких дыхательных упражнений большое значение имело исходное положение рук: руки на поясе – способствовали созданию благоприятных условий для вентиляции легких; положение или движение рук на уровне головы и выше – содействовали активизации дыхательной функции мышц нижней части грудной клетки и диафрагмы.

В гимнастику после сна включала игровые упражнения («велосипед», «крокодильчик», «лодочка», «кошечка – собачка» и др.) . Детям очень нравится выполнять гимнастику в стихотворной форме.

В завершении гимнастики после сна дети проходят по дорожкам здоровья, с целью профилактики плоскостопия у детей. Такие дорожки были изготовлены при помощи родителей (пришивали пуговицы на следы, приносили крышечки, каштаны и т. д.) .

Эффективным средством укрепления здоровья детей, снижения заболеваемости, повышения уровня работоспособности и воспитания навыков здорового образа жизни - явилось закаливание.

Солнце, воздух и вода – факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к воздействию окружающей среды. Закаливание это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации и дополнительного времени: нахождение детей в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, окне (с разрешения родителей, активные занятия физкультурой на площадке.

Хорошим средством укрепления здоровья детей стало закаливание водой. В летний оздоровительный период дети с удовольствием купались в бассейне. С радостью играли в игры с водой. В группе дети мочили ножки в воде с морскими камушками (пройдя по дорожке – здоровья). Каждый день на участке бегали в трусиках, босиком (закаливание солнцем и воздухом). С этот период соблюдался и питьевой режим.

О различных видах закаливания, методах и приемах, о систематичности и непрерывности их использования рассказывала на консультациях для родителей.

Большое значение в работе с детьми по воспитанию навыков здорового образа жизни имели занятия, беседы, дидактические игры, продуктивная

деятельность, чтение художественной литературы о теле, правилах ухода за ним, о витаминах, здоровье, правильном питании.

Дети изучали свое тело и старались сделать все, чтоб быть здоровыми и сильными. Но главная роль в воспитании навыков здорового образа жизни отводилась родителям.

Так же в воспитании навыков здорового образа жизни у детей воспитывалось с помощью привлечения родителей к участию в разнообразных спортивно - оздоровительных мероприятиях, которые проводились с детьми.

О Днях здоровья, спортивных праздниках и развлечениях оповещала родителей заранее, сообщала не только о дате проведения мероприятия, но и о его содержании, о том, как подготовить ребенка к этому дню.

Участвуя в таких мероприятиях, родители имели возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, сравнивать его физическую подготовку, физические качества с тем, как развиты другие дети.

Веселая здоровая атмосфера этих праздников передавалась и взрослым, способствовала пробуждению у них интереса к общению со своими детьми, к повышению внимания к здоровью ребенка.

За время проведения данного эксперимента из моих наблюдений видно, что:

- разнообразие форм работы с родителями положительно воздействуют на развитие у детей навыков здорового образа жизни;
- все формы, методы, приемы работы с детьми дали возможность больше узнать о своем здоровье, способах защитить его от болезней, укрепить и повысить уровень физической активности;
- с помощью игр, упражнений и физкультурно – оздоровительных мероприятий создавали положительный психо – эмоциональный климат в группе;
- способствовали формированию правильной осанки, развивали все группы мышц и правильную дыхательную активность.

Считаю, что данный эксперимент по воспитанию навыков здорового образа жизни у детей нужно применять в работе с детьми всех возрастов.