

« Формирование мотивации здоровья и навыков здорового образа жизни»



Интерес к здоровью детей обусловлен все возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением функциональных способностей детей и темпов их физического и умственного развития. Одним из главных признаков здоровья считают способность организма надежно приспосабливаться к условиям внешней среды и возможность осуществления полноценной деятельности в различной обстановке. В современном обществе

должен быть создан приоритет здоровья, который формируется в сознании людей, начиная с малых лет.

Дошкольный возраст - самое благоприятное время для выработки правильных привычек. Привычки, в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Валеология, как наука о здоровье человека, возникла в 80-е годы из синтеза биологии, антропологии, гигиены, психологии и других наук о человеке и его окружении. В нашем ДОУ валеология является инновационным направлением. Педагогическую работу по этому направлению мы ведем, опираясь на программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Стеркиной, Авдеевой, Князевой и «Я-человек» Козловой.

Основные цели работы нашего учреждения:

- укрепление здоровья и своевременная коррекция имеющихся нарушений в психическом развитии ребенка;
- оказание помощи семье в воспитании детей;
- проведение лечебно-оздоровительных мероприятий;
- оказание помощи в семье по физкультурно-оздоровительному воспитанию;
- подготовка детей к комфортной жизни в обществе.

Существуют различные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников – здоровьесберегающие технологии. Их цель – становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его. Педагоги нашего ДОУ успешно применяют в своей работе различные здоровьесберегающие технологии: ритмика, утренняя гимнастика, динамические паузы и физкультминутки. Воспитатели ежедневно проводят подвижные и спортивные игры, пальчиковую, артикуляционную и дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, профилактику плоскостопия. Дети учатся делать самомассаж, с удовольствием участвуют в физкультурных досугах, праздниках, посещают физкультурные занятия. Хорошо зарекомендовали себя технология библиотерапии, музыкальное воздействие. С детьми педагоги систематически проводят закаливающие мероприятия, массаж с помощью сухого обтирания, занятия по валеологии.

Здоровье — это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Наш долг — помочь ребенку заложить прочный надежный фундамент положительной мотивации к своему здоровью еще с младшего дошкольного возраста.

Очень важно научить ребенка соблюдать правила гигиены. Это вызвано не только элементарными требованиями гигиены, но и нормами человеческих

отношений. Поэтому мы стараемся привить своим детям все необходимые навыки гигиены.

Именно в младшем дошкольном возрасте очень важно воспитывать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. В эти годы дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро выполнять. Навыки и привычки, прочно сформированные в раннем детстве, сохраняются на всю жизнь. При формировании навыков любая гигиеническая процедура должна вызывать у малыша приятные эмоции. Мышление младшего дошкольника – наглядно-действенное, поэтому, чтобы сделать процесс умывания привлекательным, воспитатели нашего ДОУ вместе с малышами рассматривают предметы, необходимые для умывания, ухода за внешним видом, одеждой, объяснили их назначение, загадали загадки про них., во время показа и объяснения используют русские народные потешки («Водичка-водичка умой мое личико...» и т. д.), привлекают внимание детей к душистому мылу, красивому полотенцу.

Стихи поддерживают интерес детей к внешнему виду, вызывают желание быть аккуратными. Педагоги широко используем игровые приемы с выбранным персонажем, игрушкой. Например, в гости к детям приходит кукла Маша. Воспитатель говорит: «Кукла Маша сегодня очень красивая. Вы заметили? Что ее украшает? Чистое платье, красивый бантик, нарядный фартучек. А еще у Маши чистые ручки и лицо». Ежедневно проводится комплекс упражнений «Надо чисто умываться по утрам и вечерам», «Чистые ладошки», «Стряхнем водичку», «Помоем ножки», «Мы молодцы!», «Чтобы чистым быть всегда, людям всем нужна вода!».

Для закрепления гигиенических навыков организуются игры малой подвижности с речевым сопровождением («Не хотим мы больше спать» и т. д.). Самое главное при воспитании в ребенке гигиенических навыков — не настроить его против обучения. Стараться учить ребенка, играя с ним. Пусть малыш поставит себя на место героев книг, рассказов.

Культурно-гигиенические навыки способствуют развитию речи, через них ребенок шире познает окружающий мир. Надо помнить, что воспитание с самого раннего детства гигиенические навыки сослужат нашим детям хорошую службу в любом возрасте.

Большое значение при формировании положительной мотивации к сохранению здоровья у дошкольников имеют оценка поведения ребенка взрослым, единство требований детского сада и семьи, создание благоприятного микроклимата.

Здоровье – это главная ценность человеческой жизни. И мы в доступной форме должны объяснить это ребенку. Триаду здоровья составляют ***рациональный режим, закаливание и движение.***

Многие ученые главным фактором укрепления и сохранения здоровья считают систематическую двигательную активность, формирующуюся в

процессе физического воспитания. Потребность в двигательной активности проявляется у ребенка в единстве с потребностью получать удовольствие от участия в двигательной деятельности. Сопереживать в процессе взаимодействия и общения, самоутверждаться. На интересе детей к физической деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Вся физкультурно-оздоровительная работа, проводимая в нашем детском саду, опирается на следующие принципы:

1. учет личностных особенностей ребенка и индивидуальной линии его развития;
2. учет детских интересов и предпочтений.

Использование здоровьесберегающих технологий в ДОО базируется на таких положениях:

- целостность и комплексность;
- непрерывность и преемственность.

Практически все известные в настоящее время процессы, протекающие в организме человека, имеют определенную ритмичность. Именно это обуславливает необходимость выполнения в ДОО режима, представляющего собой рациональный распорядок дня, систематическое взаимодействие и определенную последовательность периодов подъема и снижения активности, бодрствования и сна. И чем больше этот режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, и это обязательно отразится на его самочувствии и настроении. Например, ученые выделяют 3 типа детей с учетом биоритмической активности: «жаворонки», «совы» и «голуби». Рациональное построение режима дня, допускающее его гибкость, создаст для ребенка комфортные условия пребывания в детском саду, а соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и нормативов обеспечит безопасное экологическое пространство.

Учитывая возрастные особенности и состояние здоровья детей, время года в режим дня дошкольников мы включаем фронтальную, групповую и индивидуальную работу по приобщению их к здоровому образу жизни, ведем кружковую работу на тему «Познай себя».

Наши воспитанники знакомятся со строением тела и внутренними органами, учатся владеть своим телом в движении. Систематически, начиная с младшего возраста, мы учим их самостоятельно и осознанно регулировать физическую нагрузку, чередуя ее с расслаблением и восстановлением сил, сочетать темпы движения с ритмами музыки, переносить полученные умения и навыки в свободную двигательную деятельность. С детьми, начиная с младшего возраста, после сна мы проводим гимнастику в постели; самомассаж голеностопных суставов, рук и грудной клетки; используем пуговичные и шипованные коврики, природный материал (песок, керамзит,

ракушки, косточки от фруктов, крупу и т.д.) в целях профилактики плоскостопия; комплексы гимнастических упражнений и подвижных игр.

Особое внимание мы уделяем рациональной организации двигательного режима.

«Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения». Ж. Тисо (франц. врач)

На занятиях по физической культуре должны преобладать циклические, прежде всего беговые, упражнения. Поддерживает интерес к занятиям частая смена упражнений при многократной повторяемости и высокой моторной плотности, а также использование нестандартного оборудования, в большинстве случаев сделанного самими воспитателями. Способствуют оздоровлению детей подвижные игры, организованные во время физкультурных занятий и прогулок на улице. Дети заинтересованно относятся к выполнению упражнений благодаря музыкальному сопровождению, эстетическому выполнению движений, достижению мышечного расслабления как необходимого компонента большинства музыкальных занятий и занятий по физической культуре. Большое внимание педагоги уделяют использованию элементов дыхательной гимнастики, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, улучшению лимфо- и кровообращения. Регулярно проводятся дни здоровья, экскурсии и туристические прогулки.

Начиная с раннего дошкольного возраста, воспитатели нашего ДОУ систематически проводят закаливающие мероприятия: циклические упражнения на открытом воздухе, хождение босиком, адекватная температурному режиму одежда детей. Ребенок, находящийся на открытом воздухе и не двигающийся какое-то время, должен быть одет так, чтобы испытывать ощущение зябкости. Температура воздуха в помещениях для детей дошкольного возраста – 18-20 градусов. В летнее время года обеспечивается максимальное пребывание детей на воздухе. При наличии чистого травяного покрытия или гладкого грунта дети принимают воздушные ванны и играют в подвижные игры босиком, что не только оказывает существенный закаливающий эффект, но и является профилактикой плоскостопия.

В целях создания единого образовательного пространства для детей, родителей и педагогов проводятся совместные мероприятия: консультации по вопросам оздоровления, семейные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья», дни открытых дверей и т.д. Роль родителей в сбережении здоровья детей значительна: активное участие в создании культурных

традиций детского сада, поддержка усилий специалистов в формировании привычек здорового образа жизни, готовность принимать помощь от них.

Режим в ДОО должен быть многогранным, учитывать все нестандартные ситуации:

- например, в плохую погоду можно организовать прогулку в помещении (физкультурные и музыкальные залы хорошо проветриваются, в определенные для каждой группы часы дети, соответственно одетые, приходят в них поиграть, а в это время в групповой комнате проводится групповое проветривание;
- смена помещений (можно пойти в гости в соседнюю группу или поменяться группами);
- свободное перемещение детей по учреждению.

Для этого педагогами ДОО планируется развлекательная программа.

В дни карантинов и периодов повышенной заболеваемости выделяется время для осмотра детей, проведения профилактических мероприятий, обязательное снижение физической и интеллектуальной нагрузки.

Все режимные моменты, проводимые в нашем ДОО с целью сохранения и укрепления здоровья дошкольников, мы стараемся организовать так, чтобы заинтересовать своих воспитанников. Главное при этом – умелый выбор модели общения, способствующий психологическому комфорту ребенка и не подавляющий его свободу и индивидуальность.

Подводя итог всего вышесказанного, можно отметить, что планомерное сохранение и развитие здоровья в условиях нашего дошкольного учреждения осуществляется по следующим направлениям:

1. Лечебно-профилактическое (фито-, витаминно-, фитонцидотерапия). Прием отваров растений, витаминов, включение в рацион питания лука и чеснока в соответствии с комплексным планом оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий.

2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка. Это психологически-комфортная организация режимных моментов, оптимального двигательного режима; правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения. Использование приемов релаксации в режиме дня.

3. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей; создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства; бережное отношение к нервной системе ребенка).

4. Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умение сберечь, поддерживать, сохранять его).

«Идеал воспитания – это сочетание ума мудреца с силой и здоровьем атлета». Ж.Ж. Руссо.