

ИНФОРМАЦИЯ О РАБОТЕ МДОУ №38 «УЛЫБКА» ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДЕТЕЙ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЗОЖ для детей дошкольного возраста

Очень важно прививать полезные привычки детям младшего возраста. Когда ребенок начинает осознавать себя и свою связь с окружающим миром, его нужно учить здоровому образу жизни. Но делать это нужно осторожно, не перегружая мозг малыша потоком научных знаний, а стараясь выработать в ребенке умение размышлять, чувствовать свой организм и делать соответствующие выводы. Формировать здоровый образ жизни поможет воспитатель в детском саду и родители. Итак, читаем, привитие навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) для детей дошкольного возраста.

Здоровый образ жизни для детей

Взрослые ответственны за воспитание и здоровье детей. Поэтому именно взрослые должны быть хорошим примером для малышей, чтобы те могли впитывать положительные эмоции и нужные знания.

Правила здорового образа жизни малыши должны усвоить до окончания детского сада, поскольку следующий период жизни – очень трудный: адаптация к школе, строгий распорядок дня, новые задания. Конечно, планировать свой день маленькому человеку еще не научиться, но он должен впитать знания о том, что хорошо, а что плохо. Формировать здоровый образ жизни нужно систематически и последовательно. При этом ребенок может не осознавать, что его обучают, он просто получает интересные и важные знания, которые применит на практике:

1. Правила личной гигиены;
2. Уметь жить по режиму дня;
3. Уметь вести себя дома, на улице, с учетом техники безопасности;
4. Знать части тела и внутренние органы и как они работают;
5. Знать правила питания;
6. Понимать, как защититься от простуды;
7. Уметь оказать первую помощь при ушибах и порезах;
8. Знать упражнения для профилактики болезни.
9. Понимать, что опасно, а что полезно.
10. Воспитание у детей потребности в здоровье.
11. Формирование целостного понимания культуры ЗОЖ.
12. Обучение детей чувствованию и ощущению здорового образа жизни как неотъемлемой части существования.
13. Организация включения в систему работы инновационных здоровьесберегающих технологий.

Мероприятия по воспитанию ЗОЖ у дошкольников

Образовательный процесс организован так, чтобы мальчики и девочки проходили обучение, играя и занимаясь творческими делами. Это учение с увлечением дает гораздо больше навыков, нежели стандартное занятие.

В детском саду практикуются такие формы и методы работы с детьми:

1. Наблюдение;
2. Беседа с использованием игр;
3. Занятия с наглядными пособиями;
4. Чтение книг, историй, сказок о вредных и полезных привычках;
5. Заучивание стихотворений о здоровом образе жизни;
6. Проигрывание ситуаций с помощью игр и театральных сценок;
7. Работа с родителями детей, ведь мама и папа – пример для сыновей и дочерей.
8. Занятия физкультурой и спортом,
9. Подвижные игры, развивающие занятия, динамические паузы.
10. Релаксация и гимнастика: бодрящая, пальчиковая, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.
11. Физкультминутки.

Разделы ЗОЖ

В детском саду большое внимание уделяется следующим темам:

1. Правильное питание.
2. Режим дня.
3. Двигательная активность.
4. Полноценный отдых и сон.
5. Здоровая гигиена.
6. Психологическая атмосфера, благоприятная для человека.
7. Здоровые привычки, закаливание организма.

Стоит отметить, что в здоровые привычки, помимо прогулки, занятий спортом и другими видами деятельности, входит правильное обращение с компьютером, планшетом, сотовым телефоном. Современные дети практически не выпускают из рук гаджеты. Это отрицательно сказывается на здоровье. Поэтому нужно воспитать в ребенке грамотное пользование этими приборами именно в дошкольном возрасте, чтобы потом не бороться с компьютерной или телефонной зависимостью.

Одним из наиболее ярких показателей образа жизни ребенка является режим дня. Правильно составленный режим дня позволяет более организованно и плодотворно использовать свободное время ребенка, является профилактическим средством проявления асоциального поведения и появления вредных привычек.

Особое внимание в работе в данном направлении должно уделяться организации дидактических игр.

Дидактические игры должны проводиться чаще всего перед режимными моментами и после бесед, тем самым закрепляя полученные детьми знания.

Все эти игры учат детей контролировать себя и свое поведение, настроение, закреплять культурно-гигиенические навыки, заставляют задуматься о здоровье.

Для формирования культуры здорового образа жизни также необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах детского сада должна проводиться утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу.

Большое значение для формирования культуры здорового образа жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями.

Особое внимание уделяется работе с родителями.

В работе с семьей используются как традиционные, так и нетрадиционные формы работы:

- Индивидуальные педагогические беседы и консультации, по вопросам здоровья;
- Встречи за круглым столом, родительские собрания с привлечением специалистов ДООУ и медицинских работников.

Таким образом, культура здорового образа жизни детей дошкольного возраста – это результат организации целенаправленного взаимодействия взрослого и ребенка, результат воспитания в семье и в ДООУ. Свое начало культура здорового образа жизни ребенка берет в семье. И это предъявляет самые серьезные требования к культуре здоровья родителей и семьи в целом. Дошкольная образовательная организация как универсальная среда, помогает ребенку обрести элементарную культуру здорового образа жизни, определяя тем самым здоровый путь его развития.