

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение “Детский сад
общеразвивающего вида № 3 “Ягодка”
муниципального образования
городской округ Симферополь Республики Крым
ул. Суходольная, 165а, г.Симферополь, 295053
sadik_jagodka@crimeaedu.ru

ДОКЛАД
**Тема: «Формирование привычки к
здоровому образу жизни у детей дошкольного
возраста»**

**Подготовил:
Инструктор по ФК
Усеинов А.А.**

г. Симферополь, 2020

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития нашей страны.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

Для этого в детском саду проводится много мероприятий — это работа на занятиях по физкультуре с часто болеющими детьми. В нашей группе с такими детьми на занятиях мы сокращаем количество повторений, освобождаем детей от длительного бега, а общеразвивающие упражнения проводим из облегченных исходных положений. В основной части даем индивидуальные задания, проводим занятия в медленном темпе. Наиболее сложные упражнения чередуем с дыхательными, бег заменяем ходьбой в разном темпе, игры проводим без быстрого передвижения.

Они освобождаются от выполнения упражнений на максимальный результат, но отдельные упражнения программы для этих детей мы заменяем другими, наиболее адекватными их здоровью и физической подготовленности.

Проводим физкультурные праздники и развлечения : «До свидания лето!», «Путешествие в страну Чудес!» , «Соревнование животных», «Новогодние старты», «Зимние забавы», «Наши защитники!» и т.д. Они облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

Именно поэтому, почти как воздух, необходимы детям праздники и развлечения. Для ребенка праздник — это целое событие. Физическая деятельность сама по себе приятна. Умеренная мышечная нагрузка всегда улучшает самочувствие и поднимает настроение. Физические нагрузки лучший способ разрядки. Физкультурные праздники и досуги при правильном подборе входящих в них элементов могут стать эффективным средством воздействия на личность ребенка.

Утренняя гимнастика в группе проводится ежедневно. Утренняя гимнастика — часть режима двигательной активности детей. Она представляет собой комплекс физических упражнений для мышц и суставов. Зарядка для дошкольников часто дополняется элементами дыхательной гимнастики и пальчиковыми играми. Упражнения могут сочетаться с приёмами закаливания. Кроме здоровьесберегающих функций, зарядка выполняет значимую роль в развитии психических процессов,

коммуникативных способностей, расширении познавательных интересов. Утренняя гимнастика является одним из инструментов воспитания всесторонне развитой личности.

Проводим закаливающие процедуры после сна. Воздух (температурное воздействие на организм) , это сон без маек, воздушные контрастные ванны, хождение босиком по массажным дорожкам, гимнастика после сна в кроватях.

Для повышения работоспособности и активизации мыслительной деятельности проводим физкультминутки, гимнастику для глаз и динамические паузы во время непосредственной образовательной деятельности. Внешними проявлениями утомления являются учащение отвлечений, потеря интереса и внимания, ослабления памяти, снижение работоспособности.

Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению физ. минуток. Эта форма двигательной нагрузки может быть использована всеми воспитателями. Физминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Физкультминутки организуются систематически, по длительности они кратковременные, это перерывы во время НОД (2-3 минуты) для проведения 2-3 физических упражнений в сочетании с гимнастикой для глаз. Физкультминутки проводятся в игровой форме и благоприятно влияют на активизацию деятельности детей, помогают предупредить нарушение осанки, а гимнастика для глаз развивает зрительное восприятие детей. Время их проведения и подбор упражнений определяется характером и содержанием непосредственной образовательной деятельности. За такое короткое время удастся снять общее и локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

Мы должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в детском саду. Формирование здоровья ребенка в дошкольном учреждении, уровень — его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, чем и как он занимается, т. е. оттого, какими программами пользуются педагоги. Микросреда дошкольного учреждения должна отвечать не только санитарно-гигиеническим требованиям. Она должна отвечать требованиям гигиены нервной системы, психологической безопасности, гигиены социальных отношений. Важно, например, не только то, что детей в

соответствующее по режиму время укладывают спать, а то, как это делают, каким образом обеспечивают глубокий, здоровый сон.

Кроме того, крайне важно обеспечить детям комфортность при их пробуждении. Мы должны понимать, что воспитание у детей этой потребности— очень важная задача, а оздоровительная деятельность дошкольного образовательного учреждения - это долгосрочная инвестиция государства в семью, которая вернется ему в виде здоровых и полноценных граждан.

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она накапливает в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, педагогам, необходимо знать, прежде всего, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

4. Психологическое здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе. От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% — от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% — от деятельности системы здравоохранения, а на 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Если на первые 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько

добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной нашей задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, прогулки.
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна.
- Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды.
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе.
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождение медосмотра детей ежегодно — узкими специалистами (стоматолога, хирурга, лор, окулист).
- Формирование понятия «не вреди себе сам».

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев. В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».