«Здоровый образ жизни это здорово».

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников. Из опыта работы Прокопенко Ольги Александровны, воспитателя

«Здоровье — это драгоценность (и при этом единственная) ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной»

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить. не вредя своему организму, а принося ему пользу. Здоровье — это не только отсутствие болезней. это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создаёт фундамент будущего.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем органов и становление функциональной системы организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается ухудшения здоровья. Большинство выпускников детских садов приходят в школу недостаточно готовыми к обучению с точки зрения психофизического и социального здоровья.

Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что сложившаяся в последние годы тенденция ухудшения состояния здоровья детей приняла устойчивый характер. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% старшего дошкольного возраста, 10-25% дошкольников имеют отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы, в шести-семилетнем возрасте у половины детей отмечается стойкое повышение артериального давления.

Растёт число детей с отклонениями органов пищеварения, костномышечной (нарушение осанки. сколиоз, мочеполовой, эндокринной систем. Дети в школу приходят читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт, слабо развитую моторику рук, у многих детей отсутствие физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать своё эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую, то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. У детей с ослабленным здоровьем возрастает уровень тревожного ожидания усугубляющего поведенческие и нервно — психические отклонения, а это приводит к асоциальным формам поведения. У таких детей наблюдается переутомление, снижение ИХ функциональных возможностей,

отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников. но и перспективы их дальнейшего их развития.

Статистика утверждает, что ухудшение здоровья детей зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% — от условий внешней среды, то есть от экологии, на 10% — от деятельности системы здравоохранения, на 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Если на 50% здоровья родители не могут повлиять, то другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье. Проблема воспитания здорового поколения приобретают в настоящее время всё большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных приоритетных задач детского сада.

Эта задача регламентируется u обеспечивается такими правовыми документами, Закон РФ нормативно как Образовании», «О санитарно — эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об государственной утверждении основных направлений политики по улучшению положения детей в РФ.

Здоровье — бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдёшь до самой старости. Так гласит народная мудрость.

Практически все показатели здоровья и социального благополучия потерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60 % детей в возрасте 3-7 лет выявляется отклонение в состоянии здоровья. И тут я задала себе вопрос, как помочь подрастающему ребенку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь? Я пришла к выводу, что одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию осознанного отношения к своему здоровью. Для решения этой проблемы поставила перед собой следующие цели и задачи:

Цель: формирование у ребенка осмысленного отношения к здоровому образу жизни человека

Задачи:

- способствовать развитию познавательного интереса к своему организму и его возможностям.
- развивать у ребенка готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья.
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
- совершенствовать практические навыки здорового образа жизни.

Работа с детьми идет по двум направлениям: укрепление здоровья; формирование осознанного отношения к своему здоровью.

Для укрепления здоровья ежедневно с детьми проводится утренняя гимнастика, артикуляционная дыхательная и пальчиковая гимнастики, упражнения на улучшение осанки, профилактику плоскостопия. После сна дети с удовольствием делают комплекс упражнений. Для предупреждения утомляемости используются физкультминутки, подвижные игры, динамические паузы. Прививая культурно - гигиенические навыки, используется фольклор.

Формирование осознанного отношения к своему здоровью осуществляю посредством различных форм: НОД, беседы, сюжетно - ролевые игры, выставки, рассматривание иллюстраций, картинок и фотографий, подвижные игры, спортивные праздники, развлечения, чтение художественной литературы, заучивание фольклорного материала. Имеется картотека загадок, пословиц, потешек, поговорок.

Для достижения наилучшего результата тесно взаимодействую с родителями: провожу анкетирование «Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости», «О здоровье – всерьез»

Широко использую ИКТ, реализацию проектов. Родители охотно идут на контакт и являются активными участниками жизни группы. Ими были созданы презентации:

«Как мы проводим выходные»

«Как мы заботимся о здоровье своего ребенка»

Итогом работы является низкий уровень заболеваемости детей моей группы.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости»

- 1. Часто ли болеет ваш ребенок?
- часто;
- нет;
- иногда.
- 2. Причин болезни:
- недостаточное физическое воспитание в детском саду;
- недостаточное физическое воспитание в семье;
- наследственность, предрасположенность.
- 3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ребенка?
- да;
- нет;
- частично.
- 4. На что, на Ваш взгляд, должны семья и дет.сад обращать внимание, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка?
- соблюдение режима;
- рациональное, калорийное питание;
- полноценный сон;
- достаточное пребывание на воздухе;
- здоровая гигиеническая обстановка;
- наличие спортивных и детских площадок;
- физкультурные занятия;
- закаливающие мероприятия.
- 5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребенка?
- облегченная одежда в группе;
- обливание ног водой контрастной температуры;
- хождение босиком;
- прогулка в любую погоду;
- полоскание горла водой комнатной температуры;
- умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры;
- систематическое проветривание группы.
- 6. Знаете ли Вы как укреплять здоровье ребенка?
- да;
- нет;
- частично.
- 7. Нужна ли Вам помощь дет.сада?
- да;
- нет;
- частично.

Приложение 2.

«О здоровье – всерьез»

- 1. Что беспокоит вас в состоянии здоровья ребенка?
- 2. Кому из врачей специалистов вы хотели бы задать вопросы, какие?
- 3. Какие виды закаливания вы проводите с ребенком в семье и считаете наиболее полезными?
- 4. Сколько времени ребенок проводит на свежем воздухе в будни, в выходные?
- 5. Какие профилактические мероприятия проводите с ребенком дома в связи с эпидемией гриппа? Какие формы закаливания предлагаете вы проводить в детском саду?
- 6. Какие средства народной медицины вы используете во время болезни ребенка?
- 7. Какие меры предосторожности в отношении вашего ребенка должны предпринимать медперсонал, воспитатели детского сада в связи с имевшимися заболеваниями, травмами?