

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей
№87 «Золушка»

Формирование ЗОЖ у детей дошкольного возраста

Выполнил инструктор по физической культуре

Сагирова Чулпан Хатиповна

г. Набережные Челны-2016 г.

Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данным научных исследований, оно обуславливается на 50% - образом жизни, на 20% - наследственностью, на 20% - состоянием окружающей среды и примерно на 10% - возможностями медицины и здравоохранения. Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт.

Основные принципы здорового образа жизни:

- отказ от вредных привычек (злоупотребления алкоголем, курения, наркотиков и токсических веществ).
- соблюдение принципов рационального питания (сбалансированного качественно - белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и количественно-энергетическая ценность потребляемых продуктов и расход энергии в процессе жизнедеятельности).
- рациональная двигательная активность.
- соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования. Поскольку забота об укреплении здоровья ребенка - проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни. На образование, как социальный способ обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности, возложена надежда государственной политики по формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры здорового образа жизни.

Итак, состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении.

Возрастные особенности формирования здорового образа у дошкольников

Дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. На протяжении всего дошкольного детства происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью. Эмоциональное перенапряжение связано с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций.

Не случайно именно в этом возрасте родители и педагоги часто сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей, как смена настроения, повышенная раздражительность, психомоторная возбудимость, плаксивость, быстрая утомляемость, невнимательность при выполнении заданий.

В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьезную опасность для здоровья ребенка. Кроме того, этот возрастной период - это возможность формирования и проявления всевозможных аллергических реакций и хронических заболеваний, в основном у часто болеющих и предрасположенных к тем или иным хроническим заболеваниям детей.

Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребенка формируется на протяжении всей его жизни. Отношение ребенка к своему здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия

У детей дошкольного возраста можно выделить следующие возрастные предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни:

- ✓ активно развиваются психические процессы;
- ✓ заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии;
- ✓ дети стараются сохранять и демонстрировать правильную осанку;
- ✓ дети старшего дошкольного возраста способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности.

На физиологическое состояние детей дошкольного возраста большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние. Поэтому ученые выделяют следующие аспекты здорового образа жизни дошкольников:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним;
- оптимизм.

В то же время следует учитывать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию ЗОЖ.

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что значит «быть здоровым» и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым - значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Но, при этом наблюдается смешение понятий «здоровый» - как «большой, хороший» (вот здорово!) и «здоровый» - как не больной. Дети, по-прежнему, соотносят здоровье с болезнью, но уже более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действия («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены.

Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни. В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

Итак, активность, любознательность, подвижность, с одной стороны, а с другой - подвижность нервных процессов, подверженность инфекционным и простудным заболеваниям, аллергическим реакциям у детей дошкольного возраста являются важными предпосылками формирования здорового образа жизни, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром. В то же время каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию ЗОЖ.

Задачи, содержание и формы организации ознакомления дошкольников с основами здорового образа жизни

Задачи и содержание воспитания детей дошкольного возраста многогранны. Особое место среди них занимают проблемы формирования здорового образа жизни, т.к. от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребенка.

Для каждой возрастной группы в процессе формирования здорового образа жизни ставятся свои задачи.

Младшая группа:

- Формировать представление о себе как отдельном человеке; знакомить со способами заботы о себе и окружающем мире; показать модели социального поведения.
- Знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения).
- Рассказывать о правилах поведения на улице города: переходить улицу на зеленый цвет светофора только за руку с взрослым, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперед.
- Рассказывать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснить правило «нельзя».
- Рассказывать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

Средняя группа:

- Продолжить идентифицировать свое имя с собой; знакомить с внешними частями тела; дать представление о способах выражения своих состояний с помощью мимики и жестов); ценить свое тело; знать основные правила заботы о нем; устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем мире. Учить одеваться и раздеваться самостоятельно, застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, аккуратно складывать и убирать одежду на место; вежливо обращаться за помощью к сверстнику или взрослому.
- Продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности; рассказать, что человек - живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки, туловище, голова. Рассказать о здоровье (как можно познать и изменить себя, как найти свою тропинку к здоровью); познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха.
- С помощью взрослого устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. «Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы стать здоровым и сильным». «Я каждый день правильно чищу зубы, значит, они у меня не будут болеть».

- Развивать настойчивость, целеустремленность в уходе за своим телом, физкультурно-оздоровительной деятельности.
- Рассказывать о Правилах дорожного движения.
- Рассказывать о правилах первой помощи при травмах и обморожениях: замерзло лицо на морозе - разотри легко шарфом, но не снегом; озябли ноги - попрыгай, пошевели пальцами; промочил ноги - переоденься в сухое.
- Рассказывать о культуре еды, правилах поведения за столом, о последовательности одевания, умывания, правил гигиены; учить рациональным способам самообслуживания. Учить самостоятельно мыть руки, лицо, шею; после умывания смывать мыльную пену с раковины, крана.
- Рассказывать, как садиться за стол, правильно пользоваться вилок, ложкой, есть аккуратно, не спешить, не отвлекаться, не играть столовыми приборами, не набивать рот, не разговаривать с полным ртом, не чавкать брать хлеб, печенье с общей тарелки, но не менять взятое; не мешать другим детям; пользоваться салфеткой, спокойно выходить из-за стола, говорить «спасибо».
- Рассказывать о микробах, доказать необходимость использования мыла и воды. Научить заботиться о здоровье окружающих: при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком, если заболел, не ходить в садик.

Старшая группа:

- Расширять знания ребенка о себе, своем имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телосложении, походке, реакции на некоторые продукты питания; рассказать, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши, глаза, как мы двигаемся, дышим, общаемся с другими людьми. представлять в общих чертах развитие человека; младенец, дошкольник, школьник, мама (папа), бабушка (дедушка), различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения)
- Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования. «У меня есть замечательный помощник - скелет, он помогает мне стоять, сидеть и защищает внутренние органы: сердце, печень, легкие от повреждений, поэтому нужно его беречь, учиться правильно падать на лыжах, на коньках. Тренироваться, заниматься гимнастикой и физическими упражнениями».
- Ответственно относиться к внутренним органам, выполнять основные валеологические правила: помоги своему сердцу работой всех мышц, занимайся ежедневно физическими упражнениями; помоги своим легким дышать свежим воздухом, не ленись ежедневно гулять в парке,

на участке, сон с открытой форточкой; помоги работе желудка и кишечника, пережевывай «33 раза» каждый кусочек пищи; помоги своему мозгу мыслить, думать, береги от ушибов свою умную голову, совершай добрые поступки.

- Знакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев показать способы заботы о своем здоровье, организме. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свое время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых Погодных условиях, приеме пищи, сне с открытой форточкой. Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.
- Рассказывать, что на улице нельзя бросаться камнями и снежками, ходить около домов во время таяния снега (могут сорваться сосульки, пласты снега); нельзя дразнить животных, нужно остерегаться бездомны собак и кошек. Не есть незнакомые ягоды, лезть в водоемы. Учить ребенка предвидеть последствия своих действий на основе разных ситуаций (если ты потерялся в парке, встретился с незнакомым человеком).
- Беседовать о правилах личной безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях. Знать, что если загорелась квартира, нужно немедленно покинуть помещение и позвать на помощь, а не прятаться; нельзя играть со спичками и огнем, трогать газовые краны у плиты, включать электроприборы. Знать телефон пожарной охраны - 01.
- Формировать систему представлений о культуре быта человека; познакомить с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за столом. Выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно следить за чистотой тела и жилища.

Подготовительная группа:

- Формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность; отвечать на вопросы (Тебе нравится свое имя, хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как? Какое у тебя полное имя, отчество, а мамы и папы? Какая у тебя семья, твои домашние обязанности?).
- Рассказать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности. Познакомить детей с чувствами и настроениями человека, показать, как они отражаются на его лице (страх, усталость, обида, радость, тревога, удивление, бодрость, смех, раздражение, испуг, слезы, беспокойство, уныние, благодушие, дружелюбие, восхищение, ужас, интерес). Рассказать о здоровье человека, о сохранении целостности органов.

- Называть характерные признаки состояния здоровья и нездоровья, рассказывать о ситуациях, которые произошли или могут произойти при нарушении правил, из-за лени, неумения.
- Рассказывать о рациональном отдыхе, развивать, стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке.
- Рассказывать, что такое здоровье, красота, гармония и совершенство, сила, грация; понимать особенности функционирования человеческого тела, строение организма человека; активно использовать физические упражнения.
- Рассказывать об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях.
- Учить, как самостоятельно, с опорой на картинку, схему рассказывать о ситуациях безопасности, как не нанести вред себе и другим людям, почему человек растёт, почему нужно заботиться о своем теле, быть в ладу с самим собой.
- Рассказывать о человеческих качествах: аккуратность, чистоплотность, общительность, красота, любовь, драчливость, доброта, настойчивость, вежливость, воспитанность, образованность, талант, сила.
- В процессе бытовой, игровой деятельности уточнить и систематизировать знания детей о полезной и вредной пище; учить содержать вещи в порядке. Формировать представление о правилах поведения за столом, личной и общественной гигиены.
- Учить обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены, контролировать качество мытья рук, ног, шеи; уметь отдыхать, расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться столовыми приборами, при необходимости вести беседу.

Такая дифференциация задач гарантирует доступность для детей и создание, тем самым, благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

Для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой - создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни».

Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в

группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры младших дошкольников организует воспитатель, в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети.

Процесс формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни тесно связан с воспитанием у них любви к чистоте, опрятности, порядку.

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель - обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности. Занятия проводятся в специальном зале, сопровождаются музыкой. Все занятия проводятся по специальным методикам.

Развитие движений, воспитание двигательной активности дошкольников осуществляется во время прогулок. В большей части дошкольных учреждений имеются хорошо оборудованные участки, где проводят время дети. Каждая прогулка может иметь определенное содержание. Так, воспитатель для прогулки планирует ряд подвижных игр, эстафету, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе, соревнования и т.д.

Формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни тесно связано с охраной их жизни и здоровья. Правила по охране жизни и здоровья ребенка изложены в специальных инструкциях и методических письмах для дошкольных работников. В детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления.

Таким образом, реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОО осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Используются следующие методические приемы:

- рассказы и беседы воспитателя;
- заучивание стихотворений;
- моделирование различных ситуаций;
- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- сюжетно-ролевые игры;
- дидактические игры;
- игры-тренинги; игры-забавы;
- подвижные игры; психогимнастика;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- самомассаж;
- физкультминутки.

Художественное слово, детская книга - важное средство воздействия на детей. Поэтому, кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок воспитатели широко используют художественную литературу. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие.

Важное место занимают игры, кукольный и пальчиковые театры, прослушивание аудио дисков и т.д.

При проведении работы используют положительную оценку, похвалу, поощрение. Известно: похвала подстегивает, а сердитое слово, наоборот, обижает.

Особое место должно уделяться работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДООУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети - родители - педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Практика показывает, что мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми.

Нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, обширное умывание прохладной водой, босоножье, сон при открытой форточке, активное занятие физкультурой на воздухе - всё это моменты закаливания, которые активно используются в работе по формированию ЗОЖ.

Итак, процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан с формированием привычки к чистоте, соблюдением гигиенических требований, с подвижным образом жизни, с представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Формирование здорового образа жизни осуществляется в процессе занятий, режимных моментов, прогулки, в игре, в трудовой деятельности.