

Лучшие практики работы по формированию основ здорового образа жизни детей с нарушением зрения

Сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны.

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.

Эти задачи мы решаем путём осуществления программы «Здоровьесбережение в ДОУ».

Программа включает в себя этапы по поддержанию физического состояния ребёнка. И это очень важно, учитывая контингент наших воспитанников. Ведь физическое здоровье наших детей неразрывно связано с их эмоциональным благополучием, а также здоровьем психическим. В качестве основной задачи, которая ставится перед нами, выделяют всестороннее развитие детей с учётом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей каждого ребёнка с одновременным сохранением и укреплением его здоровья. В своей работе мы используем здоровьесберегающие технологии, которые представляют собой дополнение к традиционным педагогическим технологиям. Это:

- физкультурные занятия, занятия на тему «Здоровье»
- физкультминутки (динамическая пауза);
- утренняя гимнастика;
- релаксация; гимнастика для глаз и пальчиковая, для пробуждения и дыхания;
- оздоровительный бег; спортивные игры; коммуникативные и развлекательные игры;
- сказкотерапия; технологии воздействия цветом и музыкой;
- технологии, имеющие эстетическую направленность и т.д.

План по здоровьесбережению в группе осуществляется при прохождении несколько ступеней. Так, этапами внедрения подобных технологий являются:

1. Анализ физического развития и исходного состояния здоровья. Учитывая зрительные диагнозы детей, их состояние после операции, прохождения лечения на аппаратах. Немаловажным фактом для проведения анализа становится и здоровьесберегающая среда, существующая в ДОУ.
2. Организация необходимого пространства.
3. Самообразование с изучением приёмов и методик данного направления.
4. Внедрение различных форм работы по укреплению и сохранению здоровья взрослых и детей.
5. Работа с родителями.
Только в таком случае у ребёнка сформируется привычка к ведению здорового образа жизни. Конечно, работа по внедрению данных технологий должна проводиться не только воспитателями. Необходимо, чтобы в ней принимали участие инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, педагог-психолог, логопед. Только в таком случае

ребёнок научится понимать собственные эмоции, начнёт управлять поведением, а также почувствует и услышит своё тело.

Что ещё предусматривает здоровьесбережение в нашей работе? В эту программу непременно включаются:

- разнообразные оздоровительные режимы, среди которых гибкий и адаптационный, по сезонам и шадящий; профилактические мероприятия.
- комплекс мероприятий развивающего характера, в который входит прохождение «дорожек здоровья», воздушное закаливание, хождение босиком, бодрящая гимнастика и т.д.
- разнообразные физкультурные занятия;
- максимальное применение двигательного режима;
- включён вопрос, касающийся организации рационального питания;
- вся деятельность педагога проводится с соблюдением требований СанПина.

Хотелось бы коснуться актуальной проблеме снижения в настоящее время двигательной активности детей и показателей физического здоровья, связанная с развитием информационно-цифровых средств коммуникации. Для решения данной проблемы предложена авторская модульная технология физического развития детей, которая обеспечивает их готовность к школьному обучению, ориентирует воспитателя и инструктора по физической культуре в совместной деятельности по формированию ценностей здорового образа жизни, развитию физических способностей и личностных качеств детей с учетом их возможностей и потребностей.

Модульная технология «Будь здоров» Н.Горлова, доктор педагогических наук, кафедра педагогики, ГОУ ВО МО «Московский государственный областной университет».

Данную технологию можно использовать для повышения качества физического развития дошкольников. Традиционно такие понятия, как «модуль» и «модульное обучение», учёные и практики связывают с содержанием обучения и включают модули в единый блок, формируя блочно-модульную программу.

Для развития личности ребёнка в деятельности (цель современного образования) акцент смещается с содержания обучения на его технологическую, т.е. деятельностьную, сторону. При таком подходе модульное обучение реализуется на основе единого комплекса действий детей, которые одновременно выступают образовательными результатами. В модульной технологии понятие физическое развитие детей рассматривается как педагогический процесс, направленный на выявление возможностей и способностей каждого ребёнка, формирование знаний, умений, компетенций, опыта двигательной деятельности и качеств личности на основе планируемых результатов.

Физическая готовность детей к школьному обучению проявляется как совокупность физических качеств личности и способности ребёнка «владеть» телом» в единстве с сенсомоторной функцией речевой деятельности.

Базовые показатели физической готовности ребёнка к школе: высокий уровень физической активности, самостоятельности и выносливости, с одной стороны, и низкий порог утомляемости первоклассников на уроках в период адаптации к школьному обучению – с другой.

Ориентация педагога на обеспечение физической готовности детей к школе позволяет реализовать преимущество образовательных программ дошкольного и начального общего образования.

Модульная технология «Будь здоров!» направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностных ориентиров ЗОЖ, начальных представлений о видах спорта;
- развитие физической активности и самостоятельности; развитие спортивных качеств и способностей;
- овладение детьми основными движениями и подвижными играми.

Первая особенность модульной технологии – она ориентирована на формирование основ физической культуры детей и укрепление их здоровья в соответствии с показателями естественного физического развития. Это означает, что физическую нагрузку каждый ребёнок получает с учётом своих возможностей, что способствует укреплению здоровья.

Вторая особенность технологии – физическое развитие детей осуществляется в единстве с функциями речевой деятельности (сенсомоторной, коммуникативной, когнитивной, регулятивной), и такая интеграция базируется на тезисе: «вторая сигнальная система (речь) управляет первой (телом)», а не наоборот.

Третья особенность – модульная технология является универсальной и не привязана к какой-либо программе, поэтому её можно сочетать с любым программным содержанием и методическими разработками. Она помогает моделировать образовательный процесс, учитывая физические возможности детей, а также систематизировать опыт, накопленный в области физического воспитания.

Так как модульная технология реализуется в рамках интеграции образовательных областей, то мы опираемся на календарно-тематический план и используем модули программ социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития.

Модульная технология «Будь здоров!» включает пять модулей, при определении которых за основу взяты виды двигательной деятельности и задачи физического развития.

Модуль 1. Физкультура и познание (физкультурно-познавательная деятельность)

Формирование основ физической культуры, становление ценностей ЗОЖ. Овладение его элементарными нормами и правилами. Базисом физической культуры дошкольников является познавательная мотивация и интерес к различным видам спорта. Поэтому детей необходимо знакомить с рассказами, пословицами, поговорками, песнями, речовками, с разными видами спорта, воспитывать гордость за российский спорт и желание вести здоровый образ жизни; проводить беседы о полезных и вредных привычках. Ситуативные беседы (Приложение 1)

Художественные произведения отбираются для того, чтобы использовать на других занятиях и в свободной деятельности в рамках интеграции образовательных областей. При этом важно учитывать, что в этом возрасте дети выбирают для себя определённый образ для подражания: для мальчиков он чаще всего олицетворяет силу, ответственность, мужество, а для девочек – грацию. Нежность и красоту движений. Кроме произведений, детям предлагается лексико-грамматический минимум (активный словарь), которым они овладевают в процессе физического развития.

- Во-первых, ребёнок произносит вслух слова и выражения, запоминает их и использует для закрепления движений;

- Во-вторых, совместное выполнение речевого и практического действия развивает внутреннюю речь и регуляцию движений;
- В-третьих, ребёнок комментирует свои действия и действия других

Детей, при этом улучшается координация движений и схем тела.

Модуль 2. Спорт и здоровье (спортивно-оздоровительная деятельность)

Развитие физических и спортивных качеств, овладение дошкольниками основными движениями: ходьбой, бегом, прыжками, метанием/бросанием (ловлей), ползанием/лазанием. В процессе выполнения движений у детей развиваются физические качества: быстрота и ловкость, выносливость и сила, гибкость и меткость, глазомер. При ходьбе они учатся передвигаться разными способами (например, приставным шагом), перестраиваться в шеренгу, колонну по двое, трое, четверо; шагать и исполнять речовки, рифмовки, закрепляя с помощью речи практические действия. Учатся бегать в разном темпе и ритме, вперёд и назад, змейкой, боком; с препятствиями и без них; с предметами и без них.

Особое внимание обращаем на развитие правильного ритма дыхания во время быстрой ходьбы и бега, соблюдения определённого темпа движения только тогда ребёнок не будет уставать и получит удовольствие от быстрой ходьбы (бега), что способствует формированию выносливости.

Важно, чтобы при выполнении прыжков дети научились сохранять равновесие и владеть своим телом. Во время ходьбы, бега, прыжков под счёт педагога они усваивают количественные и порядковые числительные, такие понятия, как вправо-влево, в левую, правую сторону, быстро, медленно и пр., что помогает им ориентироваться в пространстве и времени. Если при ходьбе, беге и прыжках основная физическая нагрузка приходится на ноги, то при бросании (метании) и ловле мяча и других спортивных предметов у детей развиваются мышцы рук, механизм «глаз-рука» и такое качество, как меткость.

Чтобы определить уровень сформированности спортивных качеств и координации основных движений, сбалансированности движений рук, ног и туловища ребёнка, проводятся спортивные игры и упражнения: катание на санках, коньках, велосипеде, роликах и прочие.

Модуль 3. Движение и ритм (двигательно-ритмическая деятельность)

Развитие двигательных способностей детей на основе физических упражнений, предложенных воспитателем, музыкальным руководителем, желательно делать с использованием рифмовок или под музыку, на счёт, который задаёт ритм движений.

Важно учитывать, что наши дети с нарушением зрения, в три, четыре и даже в пять лет не могут выполнять одновременно физическое и речевое действия; но в старшем дошкольном возрасте они должны уметь делать их одновременно: например рассказывать рифмовку (петь песню) и сопровождать её движениями. Сочетание речевого и практического действий способствует формированию функции речи и регуляции поведения. Движения с проговариванием рифмовки нараспев можно использовать не только для развития правильного речевого дыхания, но и в качестве профилактики заикания.

Двигательно-ритмическая деятельность оказывает положительное влияние на развитие ритма дыхания, сердечно-сосудистой системы, жизненно важных органов и функциональных систем ребёнка; улучшает двигательную память и внимание.

Так как дошкольники выполняют эти упражнения в едином ритме вместе, то это, с одной стороны, формирует чувство сплочённости и ответственности перед другими детьми за правильно выполненные действия, а с другой – уверенность в своих силах и возможностях, что оказывает положительное влияние на соматическое здоровье. Большую роль в физическом развитии дошкольников играют не только отдельные виды двигательного-ритмические упражнения, но и комплексы. Чтобы дети смогли выполнять и показывать эти упражнения товарищам, можно дать им названия (например «Ромашка», «Рыбки», «Птички») и изображать на карточках с помощью знаков, образов или символов.

Модуль 4. **Образ и движения.** (образно-двигательная деятельность)

Целенаправленность и саморегуляция в двигательной сфере проявляются путём совершенствования физического развития детей, двигательных способностей и спортивных качеств на основе образно-двигательных ориентиров.

Модуль назван образным, так как в качестве ориентиров используются карточки, на которых изображены рисунки на спортивную тематику или символы. Рассматривая карточки, дети узнают и называют, спортивные снаряды, виды спорта; выполняют движения, которые изображены на карточке, проводят игру. Иными словами, благодаря карточкам у дошкольников формируются образы (ассоциации) физических упражнений и спортивных игр, при самостоятельном проведении которых совершенствуется двигательный опыт.

Ценность данного модуля состоит в том, что, с одной стороны детям представлена свобода выбора и они имеют возможность проявить свои интересы, а с другой – это стимулирует и закрепляет их познавательную мотивацию. С помощью модуля выявляются одарённые дети. Если дети с удовольствием проводят игры и упражнения со сверстниками, значит у них сформирован познавательный интерес к физической культуре. Причём у одних детей могут проявиться предпочтения в выполнении основных движений, других будут привлекать двигательного-ритмические игры, а третьих – спортивные состязания.

Модуль 5. **Физкультура и здоровье** (физкультурно-оздоровительная деятельность)

Совершенствование физических качеств и способностей, развитие физкультурно-оздоровительных действий и привычек детей в рамках фитнеса и физкультурно-развлекательных мероприятий. Для его реализации отбираем подвижные игры, спортивные игры, соответствующие возрасту и физическим способностям своих воспитанников.

Организуются физкультурные праздники, развлечения, соревнования, спортивные конкурсы и состязания, в том числе с привлечением родителей.

Таким образом, модульная технология «Будь здоров!» направлена на развитие детской двигательной деятельности: физкультурно-познавательной, спортивно-оздоровительной, двигательного-ритмической, образно-двигательной, физкультурно-оздоровительной

Интеграция разных видов двигательной деятельности с функциями речевой деятельности позволяет воспитателям в полной мере реализовать цель дошкольного образования – развитие личности детей в разных видах деятельности и общения.

Работа по формированию у дошкольников привычек здорового образа жизни и приобщение их к здоровому образу жизни в нашей группе ведётся постоянно, во всех режимных моментах, в том числе и используя индивидуальный подход: соблюдения гигиенических навыков и навыков самообслуживания.

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, полезных для организма, тем самым сохраняем их здоровье.

Утро в группе начинается с утренней гимнастики (опускаю пока беседы рассматривание, выполнение дидактических, развивающих заданий и упражнений), состоящей из вводной ходьбы с различными игровыми заданиями, специально подобранных упражнений для укрепления всех групп мышц, разного вида бега, дыхательной гимнастики. Все это помогает создать эмоциональный настрой, повысить уверенность в себе.

Познавательную-исследовательскую деятельность из цикла «Забочусь о своем здоровье», проводим с учетом возрастных особенностей ребенка, на которых дети усваивают знания о строении организма, культурно-гигиенических навыках, витаминах, заботе о своем здоровье.

Разработан и реализован информационный проект «Азбука правильного питания». Работа над проектом включает деятельность педагогов, детей и родителей. Проблема: как правильно питаться, чтобы быть здоровым.

Формы работы разнообразны. Беседы, ситуации общения способствуют активизации личного опыта детей, обогащению и систематизации знаний по теме проекта. Дети учатся мыслить, делать выводы и обобщения.

Художественные произведения, являются источником знаний о здоровом образе жизни, помогают осознать, что главная ценность жизни – здоровье, воспитывают потребность быть здоровыми.

Продуктивная деятельность по теме проекта даёт интегрировать полученные знания, стимулирует развитие творческих способностей.

Эффективными методами для закрепления приобретённых знаний о правилах правильного питания, совершенствования партнёрских взаимоотношений являются дидактические, сюжетно-ролевые игры, организованные во время режимных моментов

Дигра «Готовим обед» с использованием карточек, кубиков (каждая сторона обозначает определённый вид продуктов, виды спорта и другое). «Мы ходили в магазин», «Чудо дерево».

В разных видах деятельности используем: физкультминутки, пальчиковые игры, гимнастика для глаз, которые способствуют снятию психического (интеллектуального и эмоционального) перенапряжения, легкому переключению с одного вида деятельности на другой, повышают общую работоспособность, развивают мелкие мышцы рук.

Эффективным средством укрепления здоровья наших детей, является закаливание организма: нахождение в помещении, на воздухе в соответствующей одежде, физкультурные занятия, утренняя и бодрящая гимнастики босиком после сна, «Тактильная дорожка», использование упражнений самомассажа, умывание прохладной водой.

Большое удовольствие детям доставляет прогулка, как одна из форм оздоровления и закаливания с ее подвижными играми и упражнениями, эстафетами соревновательного характера.

Используя на прогулке спортивные игры, физические и спортивные упражнения, закрепляем с детьми умения и навыки, полученные на занятиях по физической культуре.

В подборе физических и спортивных упражнений включаем основные виды движений: разные виды ходьбы и бега, прыжки, лазанье, метание, элементы спортивных игр.

Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: дети закаляются, усиливается приток кислорода в их организм, меньше болеют. Важнейшее достоинство подвижных игр и в том, что они исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазанье, метание, бросание, ловлю, упражнения с предметами – и поэтому являются самыми

универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

Подвижные игры.

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Краски», «Горелки», «Два Мороза».

С прыжками «Лягушки и цапля», «Не попадись»; с метанием и ловлей: «Стоп», «Кого назвали, ловит мяч», «Охотники и звери»; с лазаньем и ползанием: «Перелёт птиц», эстафеты, с элементами соревнования: «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий», «Кто быстрее до флажка», «Кто самый меткий» Игры с элементами футбола, хоккея, баскетбола; бадминтон, «Городки».

В вопросах формирования здорового образа жизни детей многое зависит от образа жизни семьи, так как родители закладывают фундамент физического и духовного здоровья ребенка. В работе с родителями используем наглядные материалы по теме, родительское собрание «Здоровый образ жизни – залог здоровья наших детей», консультации: «Здоровье детей и взрослых», «Рациональное питание детей», «Веселые игры дома»; беседы, посвященные оздоровлению детей: «Какие привычки к здоровому образу жизни вы формируете у вашего ребёнка?», «Что вы делаете вместе с ребёнком, чтобы соблюдать здоровый образ жизни?», «Привычки здорового образа жизни нашей семьи» и др.

Пропаганда знаний о здоровом образе жизни среди родителей способствует тому, что они больше времени уделяют здоровью детей, да и своему здоровью: занимаются физической культурой, приобщают детей к занятиям в спортивных секциях, хореографических и танцевальных кружках.

Анализируя анкеты родителей на тему «Здоровый образ жизни в семье», мы были огорчены тем, что в некоторых семьях не поддерживают вопросы здорового образа жизни детей: в выходные дни не соблюдается режим дня, дети много времени проводят у компьютера, не всегда совершают прогулки на свежем воздухе. С такими родителями индивидуально проводим беседы, даем советы, рекомендации, подбираем соответствующую методическую литературу для них. Надеемся, что работа с родителями по данному вопросу принесет положительный результат.

Все перечисленные факторы способствуют формированию у детей знаний о здоровом образе жизни. Применение на практике здоровьесберегающих технологий позволяет добиться определенных успехов

В дошкольном возрасте происходит формирование фундамента психического и физического здоровья человека. Первые семь лет жизни – это тот период, когда люди проходят огромный путь своего развития, который не находит повторения в последующие годы.

Хочу сказать, что работа над физическим и психологическим состоянием ребёнка – это не отдельные периодические мероприятия, внедрение в практику соответствующих технологий становится идеологией всего образовательного процесса в группе и является одним из самых перспективных направлений работы группы. Эта совокупность приёмов и методов обучения детей позволит добиться гармоничного развития личности без ущерба для их физического и психического развития.

И в заключении хочется процитировать В.А. Сухомлинского «Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

