МБДОУ «Детский сад № 15»

Сообщение из опыта работы на тему:

«Приобщение детей к здоровому образу жизни»

Подготовила:

воспитатель Симцова С.А.

2018 г.

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

 Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

 Мы должны научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

 В настоящее время в педагогике возникло особое направление: “педагогика оздоровления”, в основе которой лежат представления о развитии здорового ребёнка, здорового духовно и физически. Цель педагогики оздоровления: сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

 *Формирование представлений о здоровом образе жизни включает следующие разделы:*

- режим дня;

- воспитание культурно-гигиенических навыков;

- питание;

- закаливание;

- организация двигательного режима;

- воспитание положительных эмоций;

- работа с родителями.

 *Режим дня.*

- формировать первые представления о режиме дня;

- формировать понятия о значении режима дня;

- формировать понятия о важности соблюдения режима дня;

- сформировать осознанное отношение к соблюдению режима дня.

 *Воспитание культурно-гигиенических навыков.*

Культурно-гигиенические навыки-это автоматизированные компоненты сознательных действий, вырабатываемых в результате повторения одних и тех же действий в одних и тех же условиях.

Культурно-гигиенические навыки воспитываются у детей с самого раннего возраста, при воспитании культурно-гигиенических навыков идет не простое усвоение правил, норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации.

*Питание.*

Формировать первые представления о поведении за столом во время приема пищи.

Воспитывать вкусы и привычку к правильному и здоровому питанию.

*Закаливание.*

Это комплекс мероприятий, задача которых улучшить сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним факторам.

*Организация двигательного режима.*

Утренняя гимнастика с использованием оздоровительного бега;

двигательные разминки до занятия и во время занятия;

физкультминутки;

непосредственная образовательная деятельность по физкультуре;

подвижные игры и физические упражнения на прогулке;

оздоровительный бег на прогулке;

дефферинцированные игры и упражнения на прогулке;

прогулки, походы в лес (пешие и лыжные);

гимнастика после дневного сна;

праздники и досуги.

самостоятельная двигательная деятельность и т. д.

*Воспитание положительных эмоций.*

*Основные направления приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.*

1.*Физкультурно-оздоровительные мероприятия*, включающие организованные формы работы и самостоятельную двигательную деятельность детей в повседневной жизни. Наряду с проведением физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр широко использовать профилактические, закаливающие мероприятия, такие, как полоскание рта и горла отваром ромашки, обливание рук до локтя водой комнатной температуры, умывание лица и шеи холодной водой, ходьба босиком по «дорожкам здоровья», гимнастика пробуждения, гигиеническая гимнастика после сна с принятием воздушных ванн и ритмическая гимнастика

2. *Познавательные занятия*, на которых ребенок приобретает знания о своем организме, способах сохранения своего здоровья. Для обеспечения понимания сообщаемых знаний используются наглядный материал (рассматривание иллюстраций, картин, обследование сверстника, составление модели и т. д.)

3. *Опытно-экспериментальная деятельность*, которая включается для раскрытия взаимосвязи между движением и функционированием органов и систем, осознания различных ощущений, их связи с определенными условиями. Опыты предполагают выполнение ребенком кратковременного действия с телом, констатацию его изменения и влияния на самочувствие и состояние здоровья.

4*. Обучающие, развивающие, творческие игры и игровые упражнения*, обеспечивающие возможность приобретения способов выполнения, формирования умений и опыта здоровьесберегающих действий.

5. *Решение проблемно-практических ситуаций*. Применяются для выработки первоначального ситуативного поведения, направленного на охрану и укрепление своего здоровья.

6. *Досуги и праздники*, на которых организуется контроль сверстников и самоконтроль за двигательным поведением, содействующие формированию здоровьесберегающего поведения в эмоционально насыщенной обстановке.

7. *Складывающиеся ситуации*, включающие применение детьми в повседневной жизни сформированных умений и навыков.

 В нашей группе работу по приобщению детей к здоровому образу жизни мы стали проводить с самого раннего возраста. Я являюсь руководителем кружка «Здоровейка», работу с детьми я провожу с 1 младшей группы.

 Цель кружка: воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни.

Ежедневно в своей работе с детьми используйте такую форму, как пальчиковые игры. Широко используйте пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. На занятиях в утренний отрезок времени, в играх старайтесь выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками и т.д.

Для укрепления зрения используйте следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

Коррекционные физкультминутки проводятся на занятиях, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии.

 Массаж глаз – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

 Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуйтесь на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении. Тренировочные упражнения для глаз проводите несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение.

 Чаще используйте минутки покоя:

- посидим молча с закрытыми глазами; - помечтаем под эту прекрасную музыку.

 Проводите с детьмисамомассаж от простуды. Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Самомассаж делать несложно. Проходит он в игровой форме. Воспитатель читает стихи и дети выполняют соответствующие движения (например, поглаживание рук, пальцев и т.д.)

В течение дня изыскивайте минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползать как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребёнка.

Музыкотерапия– один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Используйте мелодии на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна.

В группах должны быть созданы необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также для их расслабления и отдыха. Физкультурные уголки, в которых сосредоточены дидактические пособия, массажеры, физкультурное оборудование, схемы, модели, обеспечивающие детям возможность под руководством взрослого накапливать свои впечатления, знания, выделять те или иные объекты мира физической культуры и здоровья. Вместе с родителями мы изготовили нестандартное оборудование.

В группе поместите книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы для точечного массажа. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью.

 Дидактические игры:

“Структура человеческого тела”

“Спорт – это здоровье”

“Чистим зубы правильно”

“Бережём уши” и т.д.

Все эти игры научат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепят культурно – гигиенические навыки, заставят задумываться о здоровье.

 Конечно, без совместной работы с родителями, мы не пришли бы к хорошим результатам. Родители активно участвуют в спортивных совместных мероприятиях, направленных на оздоровление детей.

 На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях учим оценивать здоровье ребенка.

 Для родителей оформляем рекомендации, советы, предлагаем папки- передвижки, проводим анкетирования, приглашаем на просмотры гимнастик, физкультурных занятий.

 Все эти приёмы позволят постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас одна цель – воспитывать здоровых детей.

Список литературы:

1.''Вместе с семьёй'' пособие по взаимодействию дошкольных образовательных учреждений и родителей / под ред. Т. Н. Дороновой.

2. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н. В. Нежина //

3. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М. Воробьёва //

4.Cавельева Н. Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. 2005

5. Закаливание детей в современных условиях. Л. Веремкович, О. Иванова, И Лашнева.

6.Программа "Основы безопасности детей дошкольного возраста" под редакцией Н. Н. Авдеевой, О. Л. Князевой, Р. Б. Стеркиной.