Формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посредством использования здоровьесберегающих технологий

Защита, сохранение и улучшение здоровья дошкольного детства всей страны в целом и наших воспитанников в частности является одной из важных задач в деятельности каждого дошкольного образовательного учреждения. Наше муниципальное дошкольное учреждение не стало исключением – для нас одним из приоритетных направлений стало обучение детей навыкам здорового образа жизни, формирование активной жизненной позиции, которая направлена на сбережение и укрепление своего здоровья, и в дальнейшем этот навык стал бы сформированной стойкой привычкой и даже необходимой потребностью, даже скорее элементарным навыком.

Деятельность, нацеленная на воспитание здорового ребёнка, довольно разнообразна и реализуется в различных направлениях:

- ~ организация условий для развития физических качеств и улучшения состояния здоровья детей;
- ~ комплексное использование здоровьесберегающих технологий для сохранения и улучшения здоровья детей;
- ~ взаимодействие детского сада и семьи в комплексном решении физкультурно-оздоровительных мероприятий направленных на охрану жизни и здоровье детей.

В нашем детском саду создана весьма разнообразная предметно - развивающая оздоровительная среда, способствующая полной самореализации ребёнка и обеспечению его физической и психологической безопасности, решению задач физического развития и оздоровления дошкольников. В каждой из возрастных групп воспитанников имеются физкультурные уголки с наличием атрибутов для формирования двигательных умений и навыков в равновесии, прыжках, метании, лазании, посредством которых у детей совершенствуется координация движений, развиваются физические качества: выносливость, ловкость, гибкость и др. Педагогический коллектив, решая оздоровительную задачу при проведении совместных с детьми оздоровительных мероприятий, учит детей самостоятельной двигательной активности в условиях небольшого пространства и безопасному эффективному применению физкультурного оборудования.

Помимо традиционного оборудования воспитателями активно применяется и нетрадиционное физкультурно-игровое оборудование, которое весьма привлекательно для наших воспитанников; посредством его использования осуществляется профилактика плоскостопия, развитие глазомера, ловкости, ориентировки в пространстве, выработка правильного физиологического дыхания. В группах оригинально оформлены игры-моталочки «Догони мышку», «Солнышко», «Радуга», «Сокровища паучка», «Весёлый круг». Для развития мелкой мускулатуры пальцев рук изготовлены шнуровки: «Собираем овощи и фрукты», «Сыр для мышей», «Поезд», «Вкусная пицца»; игры с прищепками различной тематики, используются массажные мячики «Су-джок».

В целях закрепления и усовершенствования приобретённых знаний о здоровом образе жизни эстетично и со вкусом оформлены лэпбуки «Полезное-вредное для здоровья», «Здоровое питание», мягкая книга «Полезное питание»;

альбомы «Я и моё тело», «Как устроен человек», дидактические игры «Мой день», «Покажи лишнее движение», «Чтобы зубы не болели», «Спорт для всех», «Поможем пострадавшему», «Полезные продукты», «Дерево здоровья»; настольные театры, «Футбольная команда», «Друзья Мойдодыра»; круги Луллия «Средства гигиены», «Спорт и спортивный инвентарь; пособия для дыхания «Клоун», «Огнедышащий дракон», «Слон трубит»; зрительные тренажёры «Геометрические фигуры», «Радужное облако», «Семафор», «Сказочные герои» и можно еще долго их перечислять.

В игровых центрах групп оформлены сюжетно-ролевые игры: «Мини-маркет полезных продуктов», стоматологический кабинет «Здоровые зубы», аптека «Лечим травами», «В гостях у доктора Айболита», «Накормим гостей полезной едой», имеется «Сухой дождь» применяемый для релаксации и дыхательной гимнастики.

Как и в каждом детском саду, наше утро начинается с физзарядки, но особенность её проведения в стенах нашего учреждения заключается в богатом разнообразии, - это и эвритмическая гимнастика, и аэробика, и оздоровительный бег с комплексом дыхательных упражнений, направленных на различные отделы дыхательной системы. Утренняя гимнастика способствует оздоровлению дошкольников, развивает их физические качества, увеличивает функциональные уровни систем организма. Вместе с тем, она значима ещё и тем, что у наших воспитанников укрепляется привычка ежедневно по утрам выполнять различные упражнения.

Ни для кого не секрет, что главной формой организованной двигательной активности являются физкультурные занятия. В целях повышения интереса детей к физической культуре наши педагоги применяют как традиционные занятия, так и игровые, сюжетные квесты, квесты с элементами валеологии, оздоровительной игры-драматизации. Организованная образовательная деятельность также сопровождается включением здоровьесберегающих технологий: пальчиковой и дыхательной гимнастики, упражнений для укрепления глазных мышц, релаксационных игр.

Во всех возрастных группах наряду с развитием физических качеств, проходит обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал вводится в структуру образовательной деятельности по физическому развитию, предлагается детям в форме бесед в утренние и вечерние отрезки времени, включается в игровые образовательные ситуации «Сохраним своё здоровье». Игровые занятия «Представление о себе, своём здоровье и физической культуре» содержат приёмы для расслабления, аутотренинг, элементы корригирующей гимнастики, способствуют пополнению знаний о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, формированию представлений о важных составляющих компонентов здоровья, о безопасности жизнедеятельности, оказании элементарной медицинской помощи.

Важная часть в режиме дня всех возрастных групп отводится подвижным, дидактическим и словесным играм содержащим элементы здоровьесбережения.

Оздоровительные паузы проводятся педагогами во время образовательной деятельности разной направленности для поддержания умственной

работоспособности детей, предупреждения утомления на занятиях и организуются в форме подвижной или дидактической игры с выполнением движений, включающие упражнения для пальчиков, дыхательную гимнастику, психогимнастику и другие формы в зависимости от вида занятия. В ходе работы, чтобы помочь детям научиться управлять своим поведением, ощущать свои эмоции, прислушиваться к своему телу мы используем релаксационные игры, которые проводим под спокойную классическую музыку или записи звуков природы. Выполнение таких упражнений очень нравится всем детям т. к. в них содержится элемент игры, в ходе которых они обучаются непростому умению расслабляться.

Большой интерес вызывают у детей спортивные досуги и развлечения, праздники, интересные увлекательные игры и соревнования, направленные на решение разных задач, но вместе с тем, их объединяет общее, формирование у ребёнка потребности в двигательной деятельности и эмоциональном восприятии жизни. В нашем детском саду занимательно и интересно проходят «Дни здоровья», праздники «Всея семьёй на старт», «Быстрые, ловкие, сильные», «Спортландия» и др. где в нестандартных условиях и различных игровых ситуациях дошкольник показывает свои физические качества и умения, двигательную подготовленность. Хочется отметить, что использование комплекса здоровьесберегающих мероприятий помогает реализовывать существенную связь между физическим здоровьем и психическим состоянием ребёнка, а значит, претворить в жизнь истину: «Здоровому - всё здорово!».

Формирование у дошкольников устойчивых навыков здорового образа жизни невозможно без тесного взаимодействия с семьями наших воспитанников. Чтобы приобщить родителей к решению этой проблемы, мы используем различные формы сотрудничества: оформляем информационные стенды, папки-передвижки по организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, проводим выпуск памяток, стенгазет, предлагаем рекомендации родителям о различных приёмах и методах формирования у детей навыков здорового образа жизни, организуем проведение семинаров-практикумов, открытых просмотров с детьми для родителей. А участие родителей в организованных Днях здоровья помогает значительно повысить степень усвоения детьми правил здорового образа жизни. Во время организованного мастер-класса, родители смогли оценить всю полезность и универсальность нестандартного оборудования используемого для оздоровления дошкольников. У родителей появилась хорошая возможность стать опосредованными активными участниками в организации воспитательно-образовательного процесса. В ДОУ работает «Почта доверия» где проходит обсуждение вопросов касающихся ЗОЖ дошкольников с привлечением педагога-психолога и других специалистов.

Подводя итоги, хочется напомнить, что все взрослые желают видеть своих детей здоровыми, бодрыми, активными, выносливыми, умными и от того, как именно в дошкольном образовательном учреждении построена работа по физическому воспитанию, в большей степени зависит, насколько физически сильными и крепкими, волевыми войдут наши воспитанники в следующий этап своей жизни - школьную жизнь.