«Система работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

Уважаемые коллеги! Представляю вашему вниманию презентацию на тему «Система работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

          Проблема здоровья детей дошкольного возраста в настоящее время приобрела особую актуальность. Количество детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в три раза. Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

     «Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В. А. Сухомлинский

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Этот период является основополагающим в становлении личности человека.

 Дошкольное учреждение является первым звеном, обеспечивающим разностороннее развитие ребенка дошкольника от рождения и до 7 лет. На первое место сейчас выдвигаются задачи охраны жизни и укрепления здоровья детей; использование технологий, сберегающих здоровье; формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.

 Если мы научим 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.

 Задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического, приобщения обучающихся к здоровому образу жизни и овладению современными здоровьесберегающими технологиями в нашем детском саду является одной из значимых и приоритетных.

**Цель:**

 Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

**Задачи:**

\*Формировать начальные представления о здоровом образе жизни, потребность заниматься физической культурой и спортом;

\* Формировать у дошкольника представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, нетерпимости и умении противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности, и обществу в пределах своих возможностей;

\*  Обеспечить дошкольника необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;

\* Обогащать знаниями о здоровом образе жизни через различные виды деятельности.

***Основные компоненты здорового образа жизни***

**1. Рациональный режим** - это режим научно обоснованного распорядка жизни, рациональное распределение времени и последовательности различных видов деятельности и отдыха.

При правильном соблюдении режима вырабатывается четкий ритм функционирования организма. Создает наилучшие условия для работы и восстановления здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

* Крепкий сон - залог гармоничного развития ребенка. При максимальном соблюдении бодрствования и ритма сна происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело.
* Тщательный гигиенический уход, обеспечивает чистоту тела, одежды, постели.
* Формирование культурно-гигиенических навыков.
* Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

Если режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

**2. Правильное питание.**

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Принципы рационального питания:

* Обеспечение баланса
* Удовлетворение потребностей организма в его питательных веществах.
* Соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

**3. Рациональная двигательная активность.**

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только такая двигательная активность, которая находится в пределах оптимальных величин.

Ввиду того, что двигательная активность – это естественная потребность детей дошкольного возраста, необходимо при ее организации уделить большое внимание планированию.

Считается, что наиболее рационально планировать двигательную активность по этапам

*1-й этап педагогического процесса* – «Утро» - это самый короткий по времени этап, но самый насыщенный воспитательно-оздоровительными мероприятиями.

1) Утренняя гимнастика.

2) Занятия в физкультурном зале.

3) Физкультурные занятия на воздухе.

4) Музыкальное занятие.

5) Физкультминутки.

*2-й этап педагогического процесса* – "Прогулка"

1) Подвижные игры детей во время прогулки.

2) Проведения индивидуальной работы с детьми.

3) Организации их самостоятельной двигательной активности.

*3-й этап педагогического процесса* «Вторая половина дня».

1)Гимнастика после сна и закаливающие мероприятия.

2)Активный отдых детей.

3)Физкультурные праздники, физкультурный досуг.

Вести работу по развитию двигательной активности детей необходимо и важно!

Двигательная активность – биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

При формировании двигательных действий целесообразно воспроизведение их взрослым с последующим повторением детьми. При этом взрослый должен использовать объяснение, подсказку, указание и помощь.

**4. Закаливание организма**

Закаливание не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Процесс закаливания организма - это повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. В результате закаливания улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

**5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.**

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

 Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе.

Что же касается отношений в детском саду, то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена. Сложности общения с конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем планированию решения возникшей проблемы.

**6. Соблюдение правил личной гигиены**

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми.  Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца.

Приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.

***Формы работы по приобщению детей к ЗОЖ:***

\*  Уроки здоровья

\*  Игры и игровые ситуации

\*  Беседы

\* Театрализованные представления

\* Чтение художественной литературы

\* Продуктивная деятельность

\* Физкультурные досуги, праздники

***Занятия из серии*** «Здоровье» могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития, в совместной деятельности педагогов с детьми.

Ежемесячно, начиная с младшей группы, проходят беседы - занятия по здоровому образу жизни. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти беседы - занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни. В ходе деятельности можно использовать  динамические и оздоровительные паузы, пальчиковые игры и упражнения. Кроме того, материалы таких занятий находят отражение во всех режимных моментах и самостоятельной и совместной деятельности детей.

***Игровая деятельность***

Навыки здорового образа жизни закрепляются :

·  дидактических:

·  подвижных:

·  сюжетно-ролевых играх:

·  упражнениях, в повседневной жизни.

       Игры создают положительный эмоциональный подъём, вызывают хорошее самочувствие.

      Для расширения кругозора детей и закрепления, ранее полученных, навыков, можно использовать настольные и дидактические игры: «Части тела», «Сложи картинку», «Что сначала, что потом», «Чудесный мешочек», «Полезная и вредная еда», «Как вырасти здоровым», «Если малыш поранился».

      Организуются вместе с детьми простейшие ***игры-эксперименты*** и опыты, такие как «Когда заложен нос», «Мокрые ноги», «Как согреть руки», «Наши помощники - глаза» и т.д.

      Важным считается ***использование сюжетных и игровых ситуаций проблемного характера,*** решение ситуационных задач типа: «Что будет дальше как ты думаешь, если… если есть много сладкого, не чистить зубы, не умываться, не расчесываться и т.п. «Составь режим дня», «Составь классификацию» (разложи, объедини).

      В сюжетно-ролевых играх: «Поликлиника», «Аптека», «Семья», «Продуктовый магазин», «Пожарные» и т.п. закрепляются навыки здоровьеформирования.

***Физкультурные досуги и праздники***

          Дни здоровья, досуги и развлечения являются хорошей основой для развития двигательной активности и обучения детей. Они с одной стороны, закрепляют навыки и умения, полученные на занятиях, а с другой – в интересной и увлекательной форме вызывают потребность в познании нового, расширяют кругозор, знания об окружающем мире, учат совместным действиям и переживаниям.

Праздники проводятся на участке детского сада, совместно с родителями, сказочными персонажами.

В своей работе по формированию ЗОЖ у детей важно использовать **здоровьесберегающие образовательные технологии**:

***Стретчинг****–*не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

***Динамические паузы****–*во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

***Подвижные и спортивные игры****–*как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

***Релаксация****–*в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

***Гимнастика пальчиковая****– с*младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

***Гимнастика для глаз****–*ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

***Гимнастика дыхательная****– в*различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

***Динамическая гимнастика****–*ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

***Гимнастика ортопедическая****–*в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

**Система закаливания и оздоровления.**

         Для улучшения здоровья детей и повышения сопротивляемости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды в детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

 утреннее умывание; соблюдение температурного режима в течение дня,  правильная организация прогулки и её длительность,  соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей;  облегчённая одежда для детей в д/саду,  сон с обнаженным торсом;  дыхательная гимнастика после сна; мытьё прохладной водой рук по локоть; комплекс контрастных закаливающих процедур по дорожке здоровья (тактильные дорожки); мытье рук перед едой; полоскание полости рта;  босохождение; сон при открытых форточках в теплый период года, воздушно-солнечные ванны; проветривание помещений.

**Предметно - пространственная развивающая среда**, созданная в каждой возрастной группе, способствует укреплению здоровья и закаливанию организма детей, а также удовлетворяет врождённую потребность детей в движении, которая служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нём, а также средством всестороннего развития дошкольника.

Созданные в группах спортивные уголоки, должны включать в себя не только спортивный инвентарь, но и разного рода массажёры: грецкие орехи, шишки;  тренажёры для развития дыхания (коктейльные трубочки, снежинки, пёрышки), коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья, дидактические игры, картотеки и алгоритмы подвижных игр, считалок, альбом «Виды спорта», книги валеологического содержания, пособия для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, правилам ухода за своим телом, культурой и безопасностью приёма пищи, фильмы и слайды о спорте, активном отдыхе,    помогает детям снять агрессию, напряжение, негативные эмоции.  У детей проявляется интерес к своему здоровью.

 Дети самостоятельно и в совместной деятельности с педагогом получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

**Культура здоровья семьи**

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. Ежегодно проводится анкетирование родителей «Формирование здорового образа жизни в семье».

В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей можно использовать, как традиционные, так и нетрадиционные формы работы с родителями:

\* информационные стенды медицинских работников

о медицинской профилактической работе с детьми;

\* рекламные буклеты;

\* анкетирование

\* тематические выставки

\* библиотека здоровья

\* информационные уголки здоровья

\* консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

\* встречи «за круглым столом»

\* родительские собрания

\* дни открытых дверей, дни и недели здоровья.

"Здоровье дороже богатства" – утверждал французский писатель Этьен Рей, который жил в конце 19 века. Точно также утверждают и многие из нас. О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают.

.