

Автономная некоммерческая организация дошкольного образования
«Город Детства» г. о. Кинель

Консультация
для педагогов АНО ДО «Город Детства»
«Формирование ЗОЖ у детей дошкольного возраста»

Булатова Н.А., воспитатель

Кинель, 2021

В последние годы заставляет обратить на себя внимание здоровье будущего поколения. В связи с кризисным состоянием современного общества увеличивается число заболеваемости и инвалидности детей в ранние годы. Дошкольное детство — короткий отрезок в жизни человека. Но он имеет огромное значение, так как развитие ребёнка идёт бурно и стремительно: формируются основы личности, расширяется сфера деятельности. Отношение детей к своему здоровью фундамент, на котором может быть выстроено здание потребности в ЗОЖ. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Необходимо, чтобы дети поняли: сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и свое здоровье, и свою жизнь надо уметь защищать с самого раннего возраста. Можно выделить следующие компоненты здорового образа жизни: правильное питание; рациональная двигательная активность; закаливание организма; развитие дыхательного аппарата; - сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Начальные знания и навыки по этим составляющим мы должны заложить в основу фундамента здорового образа жизни ребенка.

С чего же нужно начинать?

1. Начинаем с себя, само совершенствуемся: перестраиваем мышление на здоровый образ жизни; пополняем собственный багаж теоретических знаний (анатомия, физиология, психология, теория и методика физического воспитания, гигиена и др.). Овладеваем оздоровительными системами и технологиями; приобретаем и закрепляем практические навыки здорового образа жизни (зарядка, водные закаливающие процедуры, регулярные пешие прогулки, выполнение дыхательных упражнений, психогимнастики и т. п.).

2. Работа с родителями: проведение консультаций по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, аутотренинг, дыхательные системы). Проводим практические семинары; семейные соревнования; дни открытых дверей и другие мероприятия.

3. Организация здоровьесберегающего пространства: создание экологической и психологической комфортности образовательной среды; создание игровой и предметно развивающей среды; обеспечение безопасности жизни детей; обеспечение условий для укрепления здоровья и закаливания организма каждого из них. Выставки специальной и детской литературы, а также плакатов, выполненных в результате совместной деятельности детей и взрослых, детских работ по изобразительной деятельности на тему ЗОЖ, информационные стенды для родителей. Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. Основными формами работы являются занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники. На занятиях по ознакомлению с окружающим миром формируют представления детей о человеке как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни; о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека; о здоровом образе жизни; о поведении человека, способствующем здоровью и здоровому образу жизни. Воспитание культурно гигиенических навыков предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чиханье. Занятия по изобразительной деятельности можно направлять на реализацию продуктивной деятельности дошкольников, способствующей выражению их представлений о ЗОЖ в рисунках, аппликации, поделках из пластилина, теста, глины. На музыкальных занятиях у детей формируют представления о значении для ЗОЖ развития творческих возможностей человека. Использование театрализованной деятельности детей и взрослых в учебных проблемных ситуациях позволяет активизировать выбор детьми решений, соответствующих ЗОЖ. Досуги способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации. Средствами формирования

представлений о здоровом образе жизни у дошкольников являются дидактические и сюжетно ролевые игры, художественная литература, продуктивная и предметно практическая деятельность. В сюжетно ролевых играх «Больница», «Семья» следует формировать у дошкольников поведение, способствующее ЗОЖ, на основе представлений о значении для здоровья проветривания помещения, его влажной уборки, стирки белья, ограничения времени просмотра телевизора, использования для профилактики заболеваний закаливающих мероприятий, санитарно гигиенических процедур, не лекарственных средств. Хорошо известно, что умственная работа без регулярных и целесообразных физических нагрузок приводит к снижению работоспособности, переутомлению. Поэтому в процессе занятий и между ними проводятся физкульт минутки, способствующие активному отдыху и повышению тонуса. Упражнения для них обновляются не реже 12 раз в месяц. Запомнились первые реакции детей на физкульт минутки. Это были улыбки и радость от того, что во время серьёзного занятия вдруг начинается какаято словесная игра с движениями. Дети прослушали беседу о том, что физкульт минутки помогут им вырасти сильными, что взрослые люди на заводах, фабриках, ученики в школах все проводят физкульт минутки для того, чтобы немного отдохнуть и с новыми силами приступить к работе. В работу также включается массаж рук, поскольку интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует к ним прилив крови. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Пальчиковый массаж тоже используется на занятиях, как и физкульт минутки. Наиболее эффективным в воспитании здорового ребенка являются физические упражнения и физкультурные занятия. Для растущего организма особую ценность они приобретают, если проводятся на воздухе, поскольку усиливают обмен веществ и поступление в организм большого количества кислорода. Игры и занятия на воздухе во все времена года способствуют закаливанию организма ребенка, повышению его

работоспособности и снижению заболеваемости. Для формирования привычки к ЗОЖ важно, чтобы ребенок понял необходимость физических упражнений, к которым относится, кроме прочего, утренняя гимнастика. Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.