Методическое объединение на тему:

"Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста через дидактические игры"

-

Выполнили
воспитатели:
Шманова В.А.
Трущелева А.А.

Здоровье — одна из главных ценностей в жизни. Актуальная тема для разговора во все времена — это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство — движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь. Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был сильным, бодрым, энергичным: бегал, не уставая, катался на велосипеде, плавал, играл с ребятами во дворе, не болел. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому важным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка. Формирование у ребенка осознанного отношения к своему здоровью. Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.
4. Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

В соответствии с ФГОС ДО: «Здоровье сберегающая компетентность позволит заботится о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности; владеть двигательными навыками, социального отношения к собственному здоровью, понимание того, что здоровье — главная ценность, дарованная человеку природой, развитие двигательной активности и формированию физических качеств».

Цель работы по формированию основ здорового образа жизни и основ безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста

- Придание оздоровительной направленности всей организации жизнедеятельности ребенка в детском саду.
- Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни.
- Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих и сохраняющих здоровье.
- Формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью.
- Донести правила личной безопасности до детей дошкольного возраста;
- Выработать потребность в соблюдении правил безопасности на дорогах, в быту или в других экстремальных ситуациях.

Формирование основ ЗОЖ осуществляется через занятия, в совместной деятельности педагога, через режимные моменты; игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.

Здоровье сберегающие образовательные технологии – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровье сберегающей педагогики.

Цель здоровье сберегающей технологии: обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению

Задачи здоровье сберегающей технологии:

1.Обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе.

2. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактике нарушений плоскостопия и осанки.

3. Осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.

Все здоровье сберегающие технологии можно разделить на 4 группы:

1 группа Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

- ✓ динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.)
- ✓ подвижные и спортивные игры
- ✓ контрастная дорожка

2 группа Технологии обучения здоровому образу жизни.

- ✓ утренняя гимнастика
- ✓ физкультурные занятия
- ✓ спортивные развлечения, праздники
- ✓ День здоровья
- ✓ СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)

3 группа Технологии музыкального воздействия.

- ✓ музыкотерапия
- ✓ сказкотерапия

4 группа Технология коррекции поведения. В группах детского сада должны быть оборудованы «Центры здоровья». Они оснащаются как традиционными пособиями, так и нестандартным оборудованием для:

- ✓ходьбы по коврику из пробок, пуговиц, крупы, мелких камушек, где происходит массаж стопы ног
- ✓развития дыхания и увеличения объема легких используются султанчики и вертушки;
- ✓массажа ладоней рук, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма;
- ✓массажа ступней ног и развития координации движений используются коврики: веревки с узелками, фломастеры, ребристые дорожки;
- ✓ежедневной после сна оздоровительной гимнастики босиком под музыку. Здоровье сберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Работа по оздоровлению детей в ДОУ имеет несколько направлений:

1. Комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами: осмотр детей специалистами детской поликлиники; диагностирование общей физической подготовки детей в начале и в конце года по нормативам

2. Направление включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей:

- ✓ утренняя гимнастика;
- ✓ физкультурные занятия (традиционные, тренировочные, занятия соревнования, интегрированные с другими видами деятельности, праздники и развлечения);
- ✓ ритмика;
- ✓ гимнастика после сна;
- ✓ ежедневный режим прогулок;
- ✓ создание необходимой развивающей среды;

- ✓ строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- ✓ проведение физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;
- ✓ музыкальные занятия;
- ✓ занятия по формированию здорового образа жизни;

3. Направление определяет систему эффективного закаливания по ступеням от щадящего до более интенсивных воздействий, с учетом индивидуальных особенностей детей. При этом используется комплекс процедур:

- ✓ босо хождение;
- ✓ умывание;
- ✓ ходьба босиком по «дорожкам здоровья»;
- ✓ воздушные ванны в облегченной одежде;
- ✓ гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

Организация закаливающих мероприятий с детьми в летний период.

Закаливание в дошкольном возрасте следует рассматривать как важнейшую составную часть физического воспитания детей. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода. Лето приносит детям много радостных впечатлений, связанных с плаванием, играми с водой и песком, подвижными играми на воздухе, наблюдениями в природе. Теперь все, что было усвоено холодной зимой, выучено и познано в закрытых помещениях, возможно и необходимо использовать на свежем воздухе. В солнечный день особенно занимательны игры с водой. Вода наряду с глиной и песком представляет интерес для детей. Игры с водой интересны тем, что предметы и игрушки, попадая в воду, обнаруживают по — новому свои свойства. Меняются их яркость, подвижность, динамичность, плавучесть. Вольно или невольно, но каждый ребенок, играя с водой, становится маленьким исследователем. Эти моменты благоприятны для познавательной активности, формирования любознательности и самое главное являются закаливающими мероприятиями. Не случайно за лето на природе дети здоровеют и крепнут. И взрослые должны позаботиться, чтобы их лето было благодатным, познавательным, интересным, наполненным яркими, радостными впечатлениями.

Закаливающие мероприятия летом:

- ✓ игры на свежем воздухе,
- ✓ босо хождение по траве, по песку, гладким камушкам,
- ✓ игры с водой,
- ✓ плавание,
- ✓ солнечные ванны.

Все закаливающие мероприятия необходимо проводить дозировано. Только в этом случае они принесут пользу для здоровья. Игры с водой: «Пеленки для Аленки» В тазике, стирка и отжимание кукольных вещей. Развешивание на веревочке. «Игра с сачками» Вылавливание из тазика с водой различны предметов: камни, шишки, теннисные шарики и т.д. «Самодельный водопад» Переливание воды из тазика в тазик. Чем выше — тем громче. «Самый смелый» Необходимо пробежать под струей воды из брызгалки. И не намокнуть. «Собираем воду губкой» С подноса собрать воду губкой и отжать в

ведерко. «Дыхательные упражнения» Выполнить 5 – 6 раз, активный вдох и продолжительный спокойный выдох. Дуть можно на небольшие ленточки, ниточки, изображая «ветер». «Мыльное мороженное» В стакане налито несколько граммов мыльной воды. Через трубочку выдуваем обильную пену. Кто больше.

4. Направление связано с осуществлением лечебно-профилактической работы. В его рамках проводится следующие мероприятия

- ✓ постоянный контроль осанки;
- ✓ контроль дыхания на занятиях по физическому воспитанию;
- ✓ подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- ✓ сбалансированное питание;
- ✓ вакцинация против гриппа;
- ✓ потребление фитонцидов (чеснока, лука);
- ✓ употребление соков и фруктов;
- ✓ кварцевания групп.

5. Направлением является использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей:

- ✓ пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ;
- ✓ дыхательная и звуковая гимнастика;
- ✓ психо гимнастика;
- ✓ игровой массаж.

6. Направление является реабилитация и коррекционная работа

- ✓ индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;
- ✓ коррекция психоэмоциональной сферы;
- ✓ индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп;
- ✓ индивидуальная работа в спортзале и на прогулке, проводимая инструктором по физической культуре.

7. Направлением является консультативно-информационная работа

- ✓ оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
- ✓ открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий;
- ✓ активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ;
- ✓ оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов.

Использование здоровье сберегающих технологий в ДОУ

Утренняя гимнастика: дыхательная и пальчиковая гимнастика; общеразвивающие упражнения; танцевальные упражнения; использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, шейпинг и др.;

Перед ООД: точечный и антистрессовый массаж

Физкультминутки: дыхательные упражнения; пальчиковая гимнастика.

Прогулка: дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения; оздоровительная ходьба и бег.

Перед сном: релаксация, само регуляция

После сна: гимнастика пробуждения; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, профилактика осанки).

Перед ужином: массаж на профилактику простудных заболеваний.

Приобщение детей к ценностям здорового образа жизни очень интересно давать через технологию воздействия через сказки (сказкотерапия). Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в жизни. На занятиях по сказкотерапии с детьми можно учить составлять словесные образы. Вспоминая старые, и придумывая новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей. Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку здоровье. Технологию музыкального воздействия используют для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде.

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью. Возраст с 4 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».