

Галина Альмира Наилевна

Воспитатель

Структурное подразделение

МАОУ Гимназии 93 г. Челябинска

г. Челябинск

ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

Воспитание здорового ребёнка и полноценное развитие его организма является одной из основных проблем современного общества. В исследованиях главного педиатра России, доктора медицинских наук Александра Алексеевича Баранова отмечается, что здоровье человека является базовой ценностью и необходимым условием полноценного физического развития детей. По мнению доктора, не создав фундамента здоровья в дошкольном детстве, будет трудно сформировать его в будущем. В последнее время всё чаще и чаще появляются тревожные сведения об ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физической и двигательной активности детей дошкольного возраста. По данным различных исследователей в области здоровья дошкольников часто болеющими (болеют более четырёх раз в году) являются каждый четвёртый-пятый ребёнок дошкольного возраста.

Приоритетным направлением нашего образовательного учреждения является сохранение, укрепление и обучения здоровому образу жизни наших воспитанников. Основы здорового образа жизни у дошкольников определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение гигиенических процедур, режима, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребёнка способами (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку).

М.И. Лисина выделяет следующие возрастные предпосылки для формирования представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста:

- активно развивающиеся основные психические процессы (память, мышление, внимание, речь);
- заметные положительные изменения в физическом и функциональном развитии организма дошкольника;
- самостоятельное выполнение несложных бытовых поручений;
- постепенное овладение навыками самообслуживания;
- проявление волевых усилий для достижения поставленных целей.

Знание данных предпосылок позволяет нам педагогам дошкольных образовательных учреждений отбирать эффективные пути формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни с учётом их возрастных особенностей.

В нашей работе по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста мы используем основные здоровьесберегающие технологии:

- физкультурно-оздоровительные: дыхательная гимнастика, закаливающие процедуры, формирование правильной осанки; спортивные мероприятия и праздники;
- медико-профилактические: обеспечивают организацию и контроль питания дошкольников, осуществляют контроль за их физическим развитием;
- психолого-педагогические: обеспечивают психологический комфорт пребывания дошкольников в дошкольном образовательном учреждении;
- учебно-воспитательные: обучение детей правилам заботы о своем здоровье;

- технологии обучения здоровому образу жизни: профилактические беседы, проблемно-игровые и физкультурные занятия;
- технологии здоровьесбережения педагогов и просвещения родителей дошкольников;
- коррекционные: музыкотерапия, звукотерапия (звуки леса, голоса птиц, шум морского прибоя) и сказкотерапия.

Какова же цель здоровьесберегающих технологий в детском саду?

- Обеспечение и поддержание здоровья воспитанников на высоком уровне.
- Формирование осознанного отношения ребенка к своему здоровью.
- Формирование умения поддерживать свое здоровье.
- Поддержание связи с родителями в работе валеологической направленности.
- Просвещение взрослых в плане культуры здоровья.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Все усилия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, не имеют ожидаемых результатов без понимания и поддержки родителей. Родители играют самую важную роль в воспитании физического и психологического здоровья ребёнка поэтому их поддержка очень важна.

Совместная работа с семьёй строится на следующих принципах: единство, систематичность, индивидуальный подход, взаимное доверие.

Большая роль в работе отводится созданию информационной «Среды здоровья» (схемы, рисунки, стенды), которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование мировоззрения ребенка. Проведение

занятий совместно с родителями даёт возможность выявить проблемы в общении «Родитель-Ребёнок» и найти совместные пути их решения через использование игровых и двигательных методик, телесной терапии.

Важно довести до сознания дошкольника, что здоровый образ жизни основан на принципах нравственности, правильно организован и позволяет в дальнейшем сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Здоровый образ жизни зарождается и развивается в процессе сознания ребёнка и является основным фундаментом отношения к своему здоровью.

Цель моей работы это привить интерес к здоровому образу жизни, воспитать физически здоровых детей. Задача эта непростая, но есть мои знания, умение, желание донести до детских умов великую ценность здоровья и умения его сохранить.

Литература:

1. Баранов, А.А. Состояние здоровья детей России / А.А. Баранов // Врач. – 2016. – № 8. – С.29-30.
2. Лисина, М.И. Общение, личность и психика. ребёнка / М.И. Лисина. – М.: Институт практической психологии, 1997. – 98 с.
3. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: пособие для педагогов дошкольных учреждений / И.М. Новикова. – М.: Мозаика-Синтез, 2009
4. Сорокина, И.В. Формы и методы работы по формированию у детей здорового образа жизни / И.В. Сорокина // Молодой учёный. – 2016. – №6. – С.823-825.
5. Полтавцева, Н.В; Гаврилова, И.А Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни/ Н.В. Полтавцева.-Сфера, 2013.