«Роль предметно-развивающего пространства в формировании здорового образа жизни ребенка»

Чорная Галина Юрьевна, воспитатель

Свое выступление хочу начать словами В.А. Сухомлинского: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». Сегодня можно говорить о неблагоприятных тенденциях показателей здоровья подрастающего поколения. Так, по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков за 2007-2011 годы, частота болезней костно-мышечной системы увеличилась на 80%, мочеполовой – на 90%, нервной системы и органов чувств – на 35%, системы кровообращения – на 56%, эндокринной системы – на 90%. Более 50% дошкольников имеют функциональные отклонения в состоянии организма: 30-40% - со стороны опорно-двигательного аппарата *(плоскостопие, нарушение осанки, сколиоз)*; 20-25% - со стороны носоглотки; у 30-40% дошкольного возраста имеются неврологические проявления; у 10-23% - аллергические реакции. К 6-летнему возрасту увеличивается число детей с пониженной остротой зрения.

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 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.

В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровье сберегающими технологиями является одной из значимых и приоритетных.

  Предметно- пространственная среда, созданная в дошкольной 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.

Созданный в группе спортивный центр, включает в себя не только спортивный инвентарь, но и разного рода массажёры, обручи, бубны, скакалки детские, кегли, флажки, рули (игра «Шоферы»), кольцеброс, эспандеры, рукавички для массажа, ленточки, веревочки, погремушки, коврики для профилактики плоскостопия, дидактические игры, картотеки подвижных игр, считалок, книги валеологического содержания, пособия для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, по правилам ухода за своим телом, культурой и безопасностью приёма пищи, фильмы о здоровом образе жизни, активном отдыхе, но и помогает снять агрессию, напряжение, негативные эмоции.  У детей проявляется интерес к своему здоровью. Они самостоятельно и в совместной деятельности с педагогом получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

Цель: формировать у детей представления о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем. Обеспечить высокий уровень реального здоровья воспитаннику детского сада и осознанного отношения ребенка к жизни и здоровью человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Задачи: сформировать навыки здорового образа жизни, потребности 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;

воспитать у детей сознания того, что человек - часть природы и общества;

установить гармонические отношения детей с живой и неживой природой;

формировать личность ребенка;

формы работы по приобщению детей к ЗОЖ:

физкультурные занятия;

самостоятельная деятельность детей;

подвижные игры;

утренняя гимнастика;

физкультминутки, упражнения после дневного сна;

физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;

прогулки, физкультурные досуги, спортивные праздники, музыкальные праздники;

беседы; чтение художественной литературы;

Ежемесячно проходят 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 занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни. В ходе каждого занятия используются  динамические и оздоровительные паузы, пальчиковые игры и упражнения. Кроме того, материалы таких занятий находят отражение во всех режимных моментах, самостоятельной и совместной деятельности детей.

Навыки здорового образа жизни закрепляются в дидактических, подвижных, сюжетно-ролевых играх, в повседневной жизни.

Игры создают положительный эмоциональный подъём, вызывают хорошее самочувствие.

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

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.

В работе по формированию ЗОЖ у детей использую здоровьесберегающие образовательные технологии:

медико-профилактические технологии, обеспечивающие организация и контроль питания детей, физическое развитие;

физкультурно-оздоровительные технологии - закаливание, дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки; спортивные праздники;

психолого-педагогические технологии, обеспечивающие комфортность воспитанников;

учебно-воспитательные технологии, которые включают обучение заботе о своем здоровье;

технологии здоровьеобогащения педагогов и просвещение родителей;

технологии сохранения и стимулирования здоровья, в них входят: спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, динамическая гимнастика, гимнастика корригирующая;

технологии обучения здоровому образу жизни, включающие в себя: физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия;

коррекционные технологии, которые включают в себя: технологии музыкального воздействия и сказкотерапия;

«Бодрящая гимнастика после дневного сна» - это форма приобщения детей к здоровому образу жизни и оздоровительного режима. Ее цель – поднять настроение и мышечный тонус детей, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Такой вид двигательной активности вызывает у детей положительные эмоции и помогает быстрее войти в активное состояние после сна, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость.

Для улучшения здоровья детей и повышения сопротивляемости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий: соблюдение температурного режима в течение дня; правильная организация прогулки и ее длительность; соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей; дыхательная гимнастика после сна; нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня; проведение утренней гимнастики на свежем воздухе; обтирание мягкой варежкой; обширное умывание, которое предполагает ополаскивание лица, рук до локтей водой комнатной температуры. Частью обширного умывания является сезонное летнее мытье ног после прогулок. Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению. Для поддержания микроклимата в группе постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, спальной комнаты до наступления «тихого часа» и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

Каждое утро мы с ребятами начинаем с весёлой гимнастики. Цель утренней разминки – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе.

Психологические мероприятия, проводимые в работе с детьми.

Технологии музыкального воздействия, способствующие уменьшению напряжённости детей. Музыка повышает эмоциональный тонус, способствует развитию внимания, чувства ритма во вводной части и во время выполнения основных движений. В конце занятия музыкальное сопровождение может стать средством снятия возбуждения и усталости.

Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы.

Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОУ, технологии профилактики заболеваний;

Углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники;

Реабилитация соматического состояния здоровья;

противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами;

Витамино - профилактика (фрукты – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием сухофруктов);

Санитарно-гигиеническая деятельность ДОУ;

Принципы организации питания.

Выполнение режима питания;

Гигиена приёма пищи;

Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;

Эстетика организации питания (сервировка);

Индивидуальный подход к детям во время питания;

Правильность расстановки мебели;

Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в работе с педагогами МБДОУ.

Активное участие педагогов в оздоровительных мероприятиях для детей;

Консультации для педагогов;

Практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;

Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях;

Взаимодействие МБДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей использую, как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями:

Информационный стенд медицинского работника о медицинской профилактической работе с детьми;

Рекламные буклеты;

Анкетирование;

Тематические выставки;

Библиотека здоровья;

Информационные уголки здоровья;

Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения;

Родительские собрания;

Дни здоровья;

Результаты работы.

Созданная в детском саду система по здоровьесбережению позволяет качественно решать цель развития физически развитой, социально-активной, творческой личности.

У большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств, для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

Сегодня в нашем дошкольном учреждении идет поиск эффективных путей сотрудничества педагогов с семьей, создание новых педагогических технологий взаимодействия. На основании запросов родителей и с целью решения актуальных задач воспитания здорового ребенка организован семейный клуб, готовится программа школы молодых родителей. Организуются семинары, тренинги для родителей, направленные на формирование у них практических умений и навыков. Совместная досуговая деятельность стала традицией в работе детского сада и семьи. Проводятся спортивные праздники и развлечения, разрабатываются маршруты выходного дня. Широко используются традиционные формы педагогического просвещения родителей, прежде всего информационного характера: это наглядно-текстовые материалы в родительских уголках, консультации, беседы.

Выводы. В результате организованной работы по формированию здорового образа жизни у детей сформировались определенные умения и навыки. Дети стали увереннее, у них повысилась умственная трудоспособность, усидчивость; они стали выдержаннее и внимательнее, улучшилась эмоциональная сфера.

Анализ состояния здоровья детей показал, что целенаправленная работа по сохранению и укреплению физического здоровья обеспечила стабильно низкие показатели детской заболеваемости.

У педагогов и родителей сформированы ценностные ориентации, направленные на сохранение здоровья детей.

У дошкольников сформированы положительные привычки к здоровому образу жизни, правильная осанка, в движениях присутствует свобода и непринужденность.