

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 526

Выступление на педсовете

**«Формирование здорового образа жизни дошкольников
через организацию оздоровительных процедур»**

Подготовила:
Бунькова Е.А.,
воспитатель, ВКК

г. Екатеринбург, 2021

Формирования здорового образа жизни у дошкольников состоит в том, что с каждым годом растёт количество детей, имеющих отклонения в здоровье, ухудшается картина здоровья среди дошкольников. Это объясняется множеством негативных явлений современной жизни: социокультурными условиями, состоянием окружающей среды, кризисными явлениями в институте семьи и брака. В тоже время в настоящий момент наблюдается недостаточное развитие системы здравоохранения, низкий потенциал образовательных учреждений в «обучении здоровью», недостаточность психологической службы в области сохранения эмоционального благополучия дошкольников.

В работе Н.М. Амосова указывается, что здоровье человека более чем на 50 % зависит от образа жизни. Лишь в небольшой степени оно определяется окружающей средой (на 20-25%). В этой же мере оно зависит от наследственности и системы здравоохранения. Таким образом, здоровье детей обусловлено во многом социальными факторами, их эмоциональным благополучием, образом жизни.

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) является важнейшей задачей государственной политики Российской Федерации.

Важное значение имеет формирования ценностей ЗОЖ у ребенка, начиная с дошкольного возраста. Ценность – это то, чему человек осознанно назначает высокую цену, чем дорожит и ради чего готов жертвовать чем-то другим, платить усилиями, временем или деньгами. Это то, в безусловную важность чего человек верит, ради чего он живет, к чему стремится и чем руководствуется в своих выборах. У каждого из нас есть что-то очень важное, что мы любим, ценим и хотим, чтобы этого в нашей жизни было больше. Следовательно, ценность ЗОЖ заключается в стремлении сохранить и укрепить свое здоровье, так же желание правильно питаться, соблюдать режима дня и заниматься спортом.

Дошкольное детство является периодом по-настоящему уникальным: столь интенсивного развития человек больше не переживает никогда – за 7 лет его формирование достигает невероятных высот, что становится возможным благодаря особому детскому потенциалу развития – психического и физического.

В дошкольном возрасте формируются основные жизненные понятия, в том числе понятие здоровья и правильного здорового поведения. Полученные в этом возрасте представления порой бывают необычайно стойкими и ложатся в основу дальнейшего развития человека, понимания ценностей ЗОЖ. Здоровый образ жизни является основой для гармоничного развития ребенка, причем, чем в более раннем возрасте человеку начинают прививаться здоровые привычки и порядки, тем более эффективным становится воспитание ЗОЖ.

Воспитание потребности здорового образа жизни направлено на то, чтобы развить в ребенке потребность самому вести и стремиться к здоровому образу жизни. При этом особое внимание уделяется на соблюдение малышом режима дня, привитие и развитие культурно-гигиенических навыков, обучение уходу за своим телом.

Обеспечение здоровья детей является проблемой №1 как для их родителей, так и для воспитателей. Поэтому организуются и проводятся различные мероприятия, направленные как на физическое, так и на умственное развитие. Это могут быть развивающие игры (загадки, задачки на разные темы), несложные физические упражнения, постановка маленьких сцен и другое.

Принимая во всем этом участие, ребенок поневоле развивается, совершенствуется, познает мир, учится общению со сверстниками и взрослыми людьми (в данном случае, с воспитателями, родителями детей из группы). А самое главное, знакомится с такими жизненными понятиями, как: самостоятельность, ответственность, решительность. Эти понятия играют ведущую роль в становлении личности.

Оздоровительные мероприятия

В любом детском саду проводится ряд оздоровительных мероприятий, направленных на обеспечение и поддержание здоровья малыша. Оздоровительные мероприятия включают:

Профилактику психоэмоционального напряжения.

Воспитание потребности здорового образа жизни.

Физкультурно-оздоровительные работы.

Закаливание.

Профилактическая.

Физкультурно-оздоровительная работа

Такой вид оздоровительных мероприятий является не менее важным, чем все другие. Занимаясь физкультурой и гимнастикой, укрепляются мышцы, суставы, костная ткань малыша. Организм приобретает возможность бороться с различными недугами, заболеваниями, расстройствами. Таким образом, физкультурно-оздоровительные мероприятия включают:

утреннюю гимнастику;

физкультурные занятия;

подвижные игры и игровые упражнения;

спортивные игры;

дыхательную гимнастику после дневного сна;

физкультурные занятия на свежем воздухе;

диагностику физического развития;

спортивные и музыкальные праздники;

активный отдых.

Закаливание

Процедуры закаливания направлены на укрепление здоровья каждого ребенка, делая его сильным и повышая его иммунитет. Перед тем, как приступить к осуществлению данного мероприятия, исключается наличие у ребенка какого-либо заболевания. В целом, закаливание предусматривает:

игры на свежем воздухе, пешие прогулки

принятие воздушных ванн

осуществление водных процедур

игры с водой

дозированные солнечные ванны

Хожение босиком является одновременно и процедурой закаливания, и огромным удовольствием, детям это очень нравится.

Профилактика

Соблюдение ребенком основных мер профилактики также является частью программы обеспечения здоровья. Профилактические мероприятия подразумевают:

обеспечение чистоты среды

создание здорового микроклимата

рациональное и сбалансированное питание

витаминоизация – употребление витаминных напитков, фруктов

профилактика гриппа и ОРВИ – проведение фитотерапии с использованием лука и чеснока

профилактические прививки, позволяющие защитить ребенка от таких серьезных заболеваний, как коклюш, свинка, туберкулез, ветряная оспа и прочие

процедуры ароматерапии

лечебно-физическая культура

общеукрепляющий массаж

Рассмотрим основные требования к развивающей предметно-развивающей среде в контексте формирования ценностей ЗОЖ.

Насыщенность: соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Организация образовательного пространства и разнообразие материалов по формированию здорового образа жизни, спортивного оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

- игровую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

- возможность самовыражения детей.

Подбор и размещение мебели, физкультурного инвентаря, создание обстановки, способствующей формированию у детей навыков личной гигиены,

осуществляются с учетом педагогических, гигиенических и эстетических требований, предъявляемых к ним.

Спортивная площадка на участке детского сада должна быть оборудована для различных игр: в мяч, бадминтон, городки, кегли, для катания на самокате, роликовых коньках, разметка для баскетбола, городков, эстафетные дорожки, ямы для прыжков, разные виды классиков. В спортивном зале необходимо иметь разнообразные предметы, пособия: шнуры, ленты, обручи, гимнастические палки, мячи мелкие и круглые, набивные, гимнастические стенки, скамейки, маты, корзины, дуги и т.д. В Центре двигательной активности группы должно быть: коврики и массажные дорожки, мешочки с крупой, скакалки, обручи, шнуры, деревянные брусья, мячи, корзины, кегли и т.д.

Таким образом, создавая развивающую предметно-пространственную среду для формирования ценностей здорового образа жизни, необходимо использовать большое разнообразие спортивного оборудования, которое направлено на физическое развитие, на укрепление и сохранение здоровья детей дошкольного возраста.

Важно сказать и о том, что взаимодействие с семьей также играет важную роль в формировании ценностей ЗОЖ у детей дошкольного возраста. Формирование отношения ребенка к здоровью начинается в семье. Стремление малыша быть здоровым зависит от того, какой образ жизни ведут родители, потому что малыш как губка впитывает стиль поведения близких людей.

Родители являются примером для своих детей, поэтому они должны знать все основы ЗОЖ и взаимодействовать с дошкольной образовательной организацией.