

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №222»

Круглый стол для педагогов
«Формирование здорового образа жизни дошкольников»

Соколова И.И.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным 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.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.

Следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила бы интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало бы сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

ЗОЖ - это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.

Поэтому главными задачами по формированию здорового образа жизни дошкольников:

- Формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья;
- Воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть побольше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
- Помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
- Развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
- Вырабатывать навыки правильной осанки;
- Обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;
- Развивать художественный интерес

Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой
- Прогулки.
- Рациональное питание (Правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма, в предупреждении и лечении многих заболеваний).
- Соблюдение правил личной гигиены:
- Закаливание,
- Создание условий для полноценного сна

Физкультурно-оздоровительная деятельность включает в себя:

Создание системы двигательной активности в течение дня:

1. Утренняя гимнастика (ежедневно);

- комплексы коррегирующей гимнастики;
- игровые упражнения на развитие внимания и точности выполнения действий;
- упражнения с использованием разнообразных модулей;
- упражнения с простейшими тренажёрами;
- утренняя гимнастика в сочетании с речевыми и дыхательными упражнениями;
- работа по контролю за осанкой

2. Физкультурные занятия ;

- двигательная деятельность тренировочного типа;
- деятельность игрового и сюжетно-игрового характера;
- ритмическая гимнастика;
- диагностика проверочных умений и навыков;
- коррекционная деятельность на развитие творчества детей.

3. Музыкально - ритмические занятия ;

4. Прогулки с включением подвижных игр;

- игры низкой и средней интенсивности,

-игровые упражнения на развитие внимания, пространственных представлений и ориентации;
-упражнения на нормализацию мышечного тонуса и развитие силовых качеств;

-спортивные упражнения;

-игры с элементами спорта;

-народные игры;

5.Оздоровительный бег ;

6.Пальчиковая гимнастика;

7.Зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях;

8.Оздоровительная гимнастика после дневного сна ;

-разминка в постели;

-гимнастика сюжетно-игрового характера;

-комплекс упражнений на тренажёрах в сочетании с оздоровительной ходьбой по массажным и ребристым дорожкам;

-комплекс упражнений на развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации;

-упражнения на укрепление основных дыхательных мышц.

9.Физкультминутки и паузы;

-Игровые упражнения низкой и средней интенсивности;

-ритмические движения;

-коррегирующие упражнения;

-упражнения для развития мелкой моторики;

-игровые упражнения коррекционной направленности.

10.Эмоциональные разрядки, релаксация;

11.Ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);

12.Спортивные досуги, развлечения, праздники ;

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

13. Индивидуальная работа по развитию движений

-упражнения со специальным оборудованием;

-коррекция нарушений ОДА.

14. Закаливание

-контрастные воздушные ванны;

-ходьба босиком;

-облегчённая одежда;

-умывание прохладной водой.

Успешность и эффективность закаливания возможны только **при соблюдении ряда принципов:**

- Постепенность;
- Систематичность;
- Комплексность;
- Учет индивидуальных особенностей.

Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на

ребенка, чем наказание. Поощряя ребенка, мы сохраняем и укрепляем:

- Его здоровье
- Дружелюбное отношение друг к другу,
- Развитие умения слушать и говорить,
- Умения отличать ложь от правды
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе
- Медицинское воспитание,
- Своевременное посещение врача,
- Выполнение различных рекомендаций
- Формирование понятия "не вреди себе сам"

Необходимо поддержания и укрепления здоровья детей.

Предложенные пути физического оздоровления детей дошкольного возраста являются эффективными и позволяют существенным образом повысить уровень физического здоровья и психологической готовности к школе.