

«Современные требования и социальные изменения по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни»

Инякина Галина Анатольевна,
воспитатель

СП «Детский сад «Василек» ГБОУ ООШ №20

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни. В сегодняшней литературе есть большое количество определений понятия «здоровье». Исходное определение приведено в Уставе Всемирной организации здравоохранения - здоровье, это состояние физического, социального и психического благополучия, а не только отсутствием болезни и физического дефекта.

- «физическое здоровье»- это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде;
- «психическое здоровье»- это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности;
- «социальное здоровье»- это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных условиях микро и макросреды (семье, детском саду, социальной группе).
- Здоровый образ жизни (ЗОЖ)- образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья.

Основные элементы ЗОЖ:

- Культура движения (двигательная активность, физические упражнения, закаливание);
- Культура питания (рациональное питание);
- Культура эмоций (отказ от вредных привычек, умение управлять своим здоровьем).

Формирование представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста, будет эффективным при реализации следующих педагогических условий:

1. Организация взаимодействия ДОУ и семьи по вопросам формирования представлений о ЗОЖ у детей.
2. Реализация современных здоровьесберегающих технологий.

Выделим наиболее эффективные формы работы с родителями :

- индивидуальные консультации – одна из важнейших форм взаимодействия педагога с семьей.
- педагогический совет, в котором участвуют родители, целью является привлечение родителей к активному осмыслению проблем воспитания детей в семье на основе учета индивидуальных потребностей;
- родительские конференции – одна из форм повышения педагогической культуры родителей. Ценности этого вида работы в том, что в них участвует не только родитель, но и общественность. На конференции выступает педагог, работник районного отдела образования, представитель медицинской службы, учитель, педагог-психолог и т. д. ;
- «круглый стол» – в нестандартной обстановке, где обсуждаются наиболее значимые проблемы воспитания детей с обязательным участием специалистов;
- вечера вопросов и ответов, форма, где родители могут уточнить свои педагогические знания и применить их на практике, узнать о инновациях, пополнить знаниями друг друга, обсудить наиболее важные проблемы развития детей;
- уголок для родителей. В родительском уголке размещается полезная для родителей и детей информация : расписание занятий, ежедневное меню, режим дня группы, полезные статьи справочные материалы-пособия для родителей;

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

медико-профилактические;

физкультурно- оздоровительные;

технологии обеспечения социально-

психологического благополучия ребенка;

здоровьесбережения и здоровьесобогащения

педагогов дошкольного образования;

валеологического просвещения родителей;

здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ.

На сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, а также технологиям обучения ЗОЖ. К ним относятся:

1. Утренняя гимнастика, цель которой — создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу.

2. Физкультурные занятия. Цель обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности.

3. Стретчинг – это упражнения направленные на растяжку мышц, часто применяется в системе массажа, в лечебной физкультуре.

4. Динамические паузы – ведутся в период занятий, 2-5 минут, по мере утомляемости детей.

5. Подвижные и спортивные игры – используются как часть физкультурного занятия, во время прогулки, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Подвижные игры подбираются в соответствии с возрастными особенностями ребенка, местом и временем ее проведения.

6. Релаксация – цель: способствовать снятию у дошкольников внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики детей в нормальное состояние покоя.

7. Гимнастика пальчиковая – представляет собой комплекс упражнений, цель которых, направлена на развитие мелкой моторики рук, т. е. совместных действий систем организма человека (мышечной, зрительной, нервной, костной), формирующих способность выполнять точные, мелкие движения пальцами и кистями рук.

8. Гимнастика для глаз – цель: формировать у детей дошкольного возраста представления о необходимости заботиться о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

9. Гимнастика дыхательная – целью проведения является – укрепление здоровья дошкольников. Гимнастика для органов дыхания помогает наполниться кислородом каждой клеточке организма дошкольника; упражнения учат детей дошкольного возраста управлять своим дыханием; правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья; дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

10. Гимнастика корригирующая – разновидность лечебной гимнастики. У дошкольников представляет собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника.

11. Гимнастика ортопедическая – рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Цель: укрепление мышц свода стопы у детей дошкольного возраста через комплекс специальных упражнений. В проведении ортопедической гимнастики существуют свои особенности. Гимнастика должна проходить в строгой регулярности и последовательности. Дети выполняют упражнения босиком.

Можно выделить технологии обучения здоровому образу жизни :

- НОД по физическому развитию детей – занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные;
- Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) – игровая обучающая ситуация-проблема может включать игры-путешествия, игры-беседы, игры-драматизации, игры-импровизации, изобразительную деятельность, конструирование, имитационные упражнения, обследование предметов;
- Коммуникативные игры – это совместная деятельность детей, способ самовыражения, взаимного сотрудничества,. В играх ребенок учится: воспринимать и передавать информацию; следить за реакцией собеседников; учитывать их в своих собственных действиях; решать возникшие проблемы словами, а не кулаками.

Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо. Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него.

Таким образом, комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни у дошкольников позволит привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни.