

Привитие здорового образа жизни детям дошкольного возраста через взаимодействие с семьей

*Ширшова Марина Владимировна,
инструктор по физической культуре,
МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №24 «Спутник»
(Россия, Реж)*

Одной из главных задач дошкольного учреждения – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Ведь здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной.

«Здоровьеформирующая технология» – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьеформирующие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Как научить детей беречь свое здоровье? Одно из лучших средств, на мой взгляд, – пропаганда здорового образа жизни через сотрудничество с родителями.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Здоровый образ жизни включает несколько положений:

1. Правильное питание
2. Режим
3. Культурно- гигиенические навыки
4. Закаливание
5. Физкультура
6. Прогулки на свежем воздухе.
7. Отказ от вредных привычек.

Совместная работа с семьей заключается в обучении конкретным приемам и методам оздоровления.

Родители учат своих детей воспринимать жизнь и здоровье как величайшую ценность. Это необычайно сложная задача не имеет однозначного решения. Она включает в себя формирование у детей основ физиологической, психической и интеллектуальной культур. Родители умело используют эти основы при организации свободного времени детей, заполняя досуг полезными для здоровья делами.

ФГОС рассматривает семью как полноправного участника образовательного процесса, поэтому образовательную работу по «Физическому развитию» я строю с учетом потребности детей и заказов

родителей. Моя задача: привлечь внимание родителей к проблеме здорового образа жизни; познакомить с основами профилактики и специальными упражнениями, способствующими укреплению здоровья детей, вызвать у родителей осознанное отношение к проблеме, познакомить с путями ее решения.

Для этого мной проводится анкетирование родителей, выхожу с этой проблемой на родительские собрания. Для всех заинтересованных родителей проводятся мастер-классы, целью которых является повышение педагогического мастерства родителей и формирование у родителей ответственности за здоровье своих детей. Регулярно ведется информационно-просветительская работа, через папки – передвижки; в том числе проводятся консультации по подбору комплексов упражнений.

Вопрос использования здоровьесформирующих технологий в условиях детского сада, является актуальным для нашего учреждения. Поэтому, в нашем ДООУ ведется работа по сохранению и укреплению здоровья детей и повышению уровня физической подготовленности не только инструктором по ФИЗО, а всем коллективом ДООУ.

Педагогами нашего детского сада решаются следующие задачи:

оздоровительные: сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей; использовать специальные физические упражнения для укрепления здоровья детей;

образовательные: осознанно овладеть движениями, развить самоконтроль и самоанализ при выполнении физических упражнений;

воспитательные: выработать привычку к соблюдению режима дня, потребность в физических упражнениях и играх; воспитать доброжелательное отношение со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Для построения грамотной работы мной был изучен методический материал по формированию, укреплению и сохранению здоровья детей дошкольного возраста, опираясь на который я составила перспективный план работы для всех возрастных групп и оформила картотеку упражнений и подвижных игр, оформила папки – передвижки для родителей.

Для результативности, способствующей сохранению и укреплению здоровья, применяю в работе с детьми непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальцевая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков; реабилитационные мероприятия (фитотерапия, кислородный коктейль, витаминотерапия, ароматерапия, ингаляция, функциональная музыка, лечебная физкультура, массаж, психогимнастика, тренинги); специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

Для создания положительного эмоционального фона на занятиях упражнения выполняем под музыку. Кроме того, применяем наглядные пособия (картинки, рисунки, алгоритмы, песни, стихи, соответствующие сюжету комплекса). А так же дети старшего дошкольного возраста любят, когда наши занятия проходят в соревновательной форме и когда используем метод круговой тренировки, который заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы.

Эти методы способствуют повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Наши родители активные участники в праздниках и развлечениях в ДООУ, а также городских спортивных мероприятиях.

В процессе музыкальной деятельности в ДООУ используются разные виды ходьбы и бега, а так же танцевальные движения, подвижные и музыкальные игры, дыхательная и вокальная гимнастика, музыкотерапия.

С целью реализации здоровьесформирующей технологии в детском саду созданы условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития. Спортивные площадки, тренажёрный и спортивный залы, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребёнка. В каждой возрастной группе оборудованы уголки двигательной активности, которые оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием.

Для каждой возрастной группы составлен режим двигательной активности, разработана система закаливания с учётом сезона, возраста.

В каждый вид деятельности включены упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение детей. Дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения.

Существует десять золотых правил здоровьесформирования:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Успешность проведения работы может быть обеспечена при применении различных общепедагогических, специфических методов и в тесном контакте детей, педагогов, инструктора по физической культуре и родителей.

Список литературы:

1. Безруких.М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В.Н. Здоровьесберегающая школа. - М. Педагогический университет «Первое сентября», 2006.

2. Здоровье детей - здоровье нации: сборник материалов научно-практической конференции. - Санкт-Петербург, 2008.
3. Организация оздоровительной работы в ДОУ / Н.Ю. Савельева – Ростов н/Д.: Феникс, 2008.
4. Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ. Авт.-сост. А.К. Сундукова, Г.Н. Калайтанова, Е.В. Майгурова. - М.: Аркти, 2006.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М. АРКТИ, 2005.
6. Технологии валеологического развития ребёнка в дошкольном образовательном учреждении / Л.Г. Татарникова. - Санкт-Петербург, 2006.
7. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования / Л.Д. Глазырина. – М., 2004.
8. Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью: пособие для воспитателей ДОУ / Л.Ф. Тихомирова - Ярославль, ЯО ИПК, 2005.