

Правила и основы здорового образа жизни для детей дошкольного возраста.

воспитатель- Карпова М.В.

Сегодня проблема формирования представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) рассматривается на государственном уровне в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и, особенно, детей дошкольного и школьного возраста.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку)

Исходным понятием для определения термина «здоровье» является определение, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Здоровый образ жизни для детей дошкольного возраста- это не только двигательная активность, но и целый комплекс мер, которые должны стать приоритетными задачами для родителей ребенка. До семи лет ребенок проходит огромный путь развития, на котором закладывается как его физическое здоровье, так и личностные качества. Они взаимосвязаны друг с другом, поэтому так важно в самом начале жизни сформировать у малыша базу знаний и навыков здорового образа жизни.

Отчего же зависит здоровье ребенка? Здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от качества медицинского обслуживания, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% мы, воспитатели и родители повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Так как под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то к этой активности следует отнести такие компоненты как

- рациональное правильное питание
- рациональный режим дня
- рациональная физическая нагрузка
- закаливание организма

- личная гигиена
- сохранение стабильного психоэмоционального состояния ребенка.

Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника.

Часто биологическое здоровье ребенка напрямую зависит от образа жизни его родителей. Вредные привычки папы и мамы вредят развитию малыша еще во внутриутробной жизни, негативно сказываются на развитии плода, а так же и чрезмерная двигательная активность женщины во время беременности, переедание, плохой сон, эмоциональные перегрузки.

Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста должно начинаться с родительского примера. Психическое и социальное здоровье ребенка находится полностью в руках его родителей. Спокойная обстановка в семье, адекватная реакция на возникающие трудности, помощь друг другу – все это станет основой для нормального психического развития дошкольника. Социальные основы здоровья дошкольника закладываются в общении не только с родителями, но и с друзьями. Неблагополучное окружение отрицательно повлияет на развитие личности. Поэтому так важно найти для ребенка такое окружение, которое влияло бы на него положительно. Кроме того, у самого малыша должны быть развиты необходимые качества для комфортного взаимодействия с окружающими его людьми. Это формирование нравственных идеалов и ценностей, а также социальная адаптация. Все это является важным составляющим основы воспитания культуры здоровья у детей дошкольного возраста. Одним из лучших средств укрепления социального здоровья является трудовая деятельность. Именно приобщение ребенка к работе дает ему чувство нужности и принадлежности к обществу.

Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников не может проходить без практической составляющей. Пример здорового образа жизни родителей важен, но понятие ЗОЖ для дошкольников немыслимо без физического развития самого малыша. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Пока ему не нужны спортивные нагрузки, однако комплекс мер по укреплению физического состояния необходим. Основные аспекты, направленные на укрепление здоровья детей дошкольного возраста включают в себя:

- двигательный режим;
- личную гигиену;
- закаливание.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? Прежде всего необходимо использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистый воздух, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистую воду.

Игры – главный способ поддержания двигательной активности ребенка. Укрепляющие физические упражнения важны. Однако на них отводится всего лишь несколько минут в день. Все остальное время ребенок проводит в играх. Однако должен быть сохранен разумный баланс между активной деятельностью и отдыхом. Поэтому лучше чередовать активные и спокойные игры, а также время проведение на свежем воздухе и в помещении. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни начинается с коротких физических нагрузок. Это утренняя гимнастика. Двигательные физкультминутки, которые нужно проводить как дома. Так и в детском саду, зарядка после дневного сна. Полезно проводить с ребенком оздоровительные водные процедуры в бассейне.

Личная гигиена крайне важна. Малыш в самом начале жизни должен усвоить, что за телом необходимо ухаживать. Это важно не только для хорошего состояния организма, но и здоровья окружающих. У ребенка должны быть личные вещи: расческа, зубная щетка, полотенце и носовой платок. С детства нужно научить его пользоваться этими предметами.

Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста не проходит без закаливания, хотя эта процедура у многих родителей ассоциируется с применением рискованных мер. Однако, закаливание – эффективный метод профилактики заболеваний и укрепления иммунитета. Если соблюдать основные правила закаливания, то организм малыша постепенно станет выносливее к факторам внешней среды. Важно проводить закаливание регулярно, особенно в зимний период. Принцип постепенности является главным. Нужно учитывать также индивидуальные особенности малыша. Если он плохо переносит какую-либо процедуру, то лучше от нее отказаться.

Среди многочисленных условий, обеспечивающих необходимый уровень физического и психологического развития ребенка, рациональному режиму принадлежит одно из ведущих мест. Основным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным и психофизиологическим особенностям дошкольника. Это соответствие обуславливается удовлетворением потребности организма во сне, отдыхе, пище, деятельности, движении.

Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течении суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования:

- определенную продолжительность знаний, труда и рациональное сочетание их с отдыхом;
- регулярное питание;
- полноценный сон;
- достаточное пребывание на воздухе.

Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные

условия для современного развития, формирует способность адаптироваться к новым условиям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, отличаются дисциплинированностью, умением трудиться, общительностью, уравновешенным поведением, они активны, редко страдают отсутствием аппетита. Все это и является показателем здоровья и правильного развития ребенка. А.С. Макаренко считал, что режим – средство воспитания. Правильный режим должен отличаться точностью, определенностью и не допускать исключений.

Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями. А так же белком.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания. Движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

Особое значение следует уделять формированию у детей навыков безопасного поведения в быту (с опасными бытовыми предметами и электроприборами, на улице (с транспортом, с животными, с незнакомыми людьми), в природе; обсуждать с ребенком возможные опасные ситуации, вырабатывать алгоритм действия, в них формировать правильное поведение в опасных для жизни и здоровья ситуациях.

Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад.

Сегодня в образовательных учреждениях большое внимание уделяется системе воспитательно-оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий. Использование здоровьесберегающих технологий дошкольного образования – это важная ступень в развитии полноценного и физически крепкого ребенка. Такие технологии применяются во всех видах деятельности. Направлены они на сохранение здоровья и формирование основных знаний ЗОЖ у детей. В ДОУ применяются следующие формы технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- динамические паузы;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика;
- бодрящая гимнастика;
- подвижные игры;
- релаксация.

Короткие динамические паузы необходимы для детей, они снимают напряжение и разнообразят занятия. Пальчиковая гимнастика в детских садах тоже очень важна – во время этих коротких занятий у детей улучшается мелкая моторика, стимулируется речь, усиливается кровообращение. В логопедических группах такие перерывы между занятиями просто

необходимы. В последнее время в детских садах большое распространение получила технология биоэнергопластики. Это совмещение движений кистей рук и артикуляционного аппарата. Такая зарядка помогает стимулировать мозговую активность.

Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.