



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №56 «Лесная сказка»

Консультация
«Формирование у детей культуры здорового образа жизни
через интеграцию разных видов детской деятельности»

Составитель: Климова О. Ю.

п. Двуреченск
2016 год

«Формирование у детей культуры здорового образа жизни через интеграцию разных видов детской деятельности»

Нет задачи более важной и вместе с тем сложной, чем вырастить, прежде всего, здорового человека и не просто здорового, а который будет осознавать важность и необходимость заботы о своем здоровье, будет знать и применять реальные приемы его сохранения.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка? Как привить навыки здорового образа жизни? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента психического и физического здоровья. Ведь именно до семи лет идёт 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 ЗОЖ, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого.

Для каждого компонента здоровья определены соответствующие направления работы, которые должны проводиться и в непосредственно-образовательной деятельности и в режимных моментах, т. е. пронизывать весь учебно-воспитательный процесс.

Основная цель работы педагога: организовать окружающую среду и все виды детской деятельности дошкольников таким образом, чтобы обеспечить каждому ребенку разностороннее и гармоничное развитие, помочь ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повысить его уровень развития, приобщить к культуре и здоровому образу жизни.

Формирование здорового образа жизни у дошкольников - это целостный процесс.

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. Основными формами работы являются занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники.

В режиме дня и занятий рационально используются двигательные и эмоционально-психологические нагрузки (физкультурные минутки, минутки здоровья, двигательные разрядки, элементы релаксации). В ходе физкультурно-оздоровительной работы развивают физические, психические и нравственные качества детей, воспитывают самостоятельность, творчество, используя разные методы оздоровления: закаливание после пробуждения, оздоровительные игры, игры для дыхания, упражнения для профилактики плоскостопия.

В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, и если ребенок активен, она осуществляется естественно и просто. Закаливающие мероприятия в сочетании с интересными для ребенка физическими упражнениями и играми вызывают эмоциональный подъем, повышают функции высших нервных центров, благотворно воздействуют на вегетативную нервную систему, регулирующую работу внутренних органов и обмен веществ.

Физические упражнения являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма. Физические упражнения активизируют работу сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они требуют волевых усилий, развивают эмоции, сенсомоторные функции. Выполняются во время утренней гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий.

Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость.

Средствами формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников являются дидактические и сюжетно-ролевые игры, художественная литература, продуктивная и предметно-практическая деятельность.

В сюжетно-ролевых играх «Больница», «Семья» следует формировать у дошкольников поведение, способствующее ЗОЖ, на основе представлений о значении для здоровья проветривания помещения, его влажной уборки, стирки белья, ограничения времени просмотра телевизора, использования для профилактики заболеваний закаливающих мероприятий, санитарно-гигиенических процедур, нелекарственных средств.

На музыкальных занятиях у детей формируют представления о значении для ЗОЖ развития творческих возможностей человека. Досуги способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации. Содержание досугов может быть направлено на обучение правильному и безопасному поведению в природной среде, на формирование основ экологической культуры личности.

Использование театрализованной деятельности детей и взрослых в учебных проблемных ситуациях позволяет активизировать выбор детьми решений, соответствующих ЗОЖ.

Режимные моменты используют для формирования и закрепления у детей санитарно-гигиенических навыков, опыта закаливания.

Формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих является также необходимым условием воспитания здорового ребенка в детском саду. Оно осуществляется на всех этапах развития

ребенка-дошкольника и учитывает особенности его моторного развития, познавательных функций и речи.

Дети активно вовлекаются в творческий процесс созидания - дети рисуют, рассказывают истории и сочиняют рассказы о здоровье, а также придумывают свои физические упражнения, особенно с предметами, и охотно делятся своими «придумками» с ровесниками. Активное коллективное творчество детей - неперенное условие успешности формирования культуры здоровья.

Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой. Эти знания дети приобретают на занятиях по формированию целостной картины мира.

Важным условием педагогической поддержки является диалог: сотрудничество с ребенком в форме бесед, совместного решения проблем и ситуаций.

Чтобы ребенок научился следить за своим здоровьем и охотно выполнял все необходимые процедуры, его нужно научить любить свое тело, познакомить с его строением, научить правилам элементарного ухода за своим телом и привить навыки самообслуживания. Делать это нужно с самого младшего возраста.

Обретение детьми опыта здорового образа жизни осуществляется через совместную деятельность с родителями: праздники, конкурсы, мастер - классы по ЗОЖ, дни здоровья, спортивные развлечения, дни открытых дверей. Родители активно принимают участие в изготовлении нестандартного оборудования и пособий для профилактики плоскостопия, атрибутов для игр.

Подводя итог, можно сказать, что различные виды детской деятельности можно использовать для реализации одной цели – мотивации ЗОЖ и формированию здоровья.

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Жан Жак Руссо