

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад № 163»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ТЕМЕ:  
«КАК СФОРМИРОВАТЬ У ДОШКОЛЬНИКОВ  
ОСОЗНАННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ»

Воспитатель  
Волкова Лиана Константиновна

г.Краснодар

Одним из важнейших условий воспитания здорового поколения является культура здоровья человека, привитая с раннего детства. В современных условиях всё ускоряющегося темпа жизни и возрастания напряженности, социальных отношений здоровье становится одним из основных условий успешности любого человека. Все понимают, насколько важно, начиная с самого раннего возраста воспитывать в детях активное отношение к собственному здоровью, формировать культуру здоровья, включающую в себя различные аспекты бытия человека, поскольку, чему бы ребёнок ни научился в детстве, он пронесит это через всю жизнь. Важно сформировать у ребенка отношение к здоровью как к ценности, которую надо беречь и укреплять.

Дошкольный возраст считают наиболее важным для физического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья, формируются главные черты характера. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать? Эти и многие другие вопросы актуальны и волнуют нас, дошкольных работников.

Главная задача дошкольных учреждений – выработать у детей разумное, осознанное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно - гигиенические навыки, научиться вести здоровый образ жизни с раннего детства. Именно в дошкольном учреждении закладываются основы здорового образа жизни. Для решения проблемы здорового образа жизни важно использовать нетрадиционные подходы в физическом воспитании дошкольников, педагогическому коллективу работать с родителями, использовать дифференцированный подход к детям в работе по физической культуре. Чтобы дать детям хорошие знания по здоровому образу жизни, сформировать привычки здорового образа жизни, педагог должен быть хорошо образован, четко знать свое дело, быть в постоянном поиске нового, любить детей, учитывать их интересы. Немаловажное значение играют методики, технологии. Как известно, нет ничего идеального. Каждая методика, технология, программа имеет свои плюсы, но и незначительные минусы. Важно найти те формы, те способы физического воспитания, которые наиболее востребованы самими детьми, содействуют духовному, физическому и психическому развитию.

Для того, чтобы эта работа стала инструментом оздоровления, она должна приносить удовлетворение. Алгоритм формирования потребности здорового образа жизни для ребёнка таков: от удовольствия — к привычке, от привычки — к потребности. В любых оздоровительных практиках нельзя идти через принуждение, иначе получим обратный результат. Надо, чтобы ребенок захотел это сделать, глядя на увлеченность, радость и удовольствие других детей и воспитателя. Поэтому так важно, что бы среди детей как можно чаще звучал смех. Радостное состояние - естественное состояние здорового ребенка.

Осознавая важность поставленной проблемы, необходимо проведение еженедельных занятий познавательного цикла, которые формируют осознанное отношение детей к своему здоровью. Такие занятия знакомят детей со строением тела человека и безопасным поведением в быту и на природе. Тематика занятий может быть такова: "Где растут витамины?", "Чей нос лучше", "На зарядку становись!", "Я здоровье берегу - быть здоровым я хочу!" и др. Познавательные занятия разнообразны по форме: дидактические игры, самостоятельные исследования, игровые познавательные программы и т.п. Опыт показывает, что дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные навыки ОБЖ, если знания преподносятся в доступной и увлекательной форме. Занятия проводятся в игровой форме, на протяжении всего цикла к детям приходит один и тот же персонаж, каждое последующее занятие начинается с закрепления полученных ранее знаний. Непременное условие - позитивный эмоциональный настрой детей и предупреждение утомления. В ходе каждого занятия использую различные виды самомассажа, динамические и оздоровительные паузы, пальчиковые игры. Занятия - это всегда театрально - игровое действо, они заряжают детей положительными эмоциями.

В результате познавательных занятий "Витаминный калейдоскоп", "Полезные продукты" дети узнают, какие продукты полезны для организма, какие витамины содержатся во фруктах и овощах. Полученные знания закрепляются на занятиях по изобразительности ("Рисование натюрморта") и в лепке овощей и фруктов. В ходе работы можно организовать выставки поделок из овощей "Осенняя фантазия" с привлечением родителей.

В работе по формированию привычки здорового образа жизни широко используются литературные произведения. Например, стихи Н. Пикулевой и М. Дружининой, «Мойдодыр» К. Чуковского с иллюстрациями, «Неболейка» И.Соковня и «Румяные щечки» С. Прокофьевой. Художественные образы помогают ребенку осмыслить ценности здорового образа жизни, вызывают живой эмоциональный отклик, желание подражать любимым героям.

Здоровье человека всецело зависит от образа его жизни, поведения. Вот почему так важно научить ребенка с детства бережно относиться к самому себе, заботиться с самых ранних лет о своем здоровье. Отсюда исходит необходимость создания системы работы по физической культуре.

Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Именно на основе интереса детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье. Методически грамотный подбор форм работы помогает удовлетворить естественную потребность детей в движении; способствует своевременному овладению ими двигательными умениями и навыками; формирует положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и товарищам; оказывает большое влияние на развитие ума; воспитывает

характер, волю; создает определенный духовный настрой; пробуждает интерес к самовыражению; способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику. Во время занятий физической культурой с дошкольниками важно удовлетворение их естественной потребности в движении и ощущении «мышечной радости». При этом особое внимание следует обратить на развитие интереса детей к спортивным занятиям, желание посещать их.

Дошкольникам не интересны «традиционные» учебно-тренировочные занятия, они быстро утомляются, начинают отвлекаться. В поисках средств повышения интереса детей к спортивным занятиям можно использовать в работе ритмическую и дыхательную гимнастику, театрализованные развлечения валеологического характера, валеологические игры, сюжетно-игровые и физкультурно-познавательные занятия. Каждое физкультурно-познавательное занятие начинается с беседы об изучаемом явлении («Зачем нужна зарядка?», «Почему полезно закаляться?», «Как нужно себя вести с незнакомыми людьми?» и т.д.). Физкультурно - познавательные занятия ценны тем, что дети не только накапливают двигательный опыт, но и приобретают знания, умения и навыки здорового образа жизни. Нужно научить ребенка делать правильно, помочь ему сделать лучше, чем он может.

В построении интегрированных занятий можно применить метод сложения русских сказок. Так же в работе интересно использовать малые формы народного фольклора (потешки, прибаутки, заклички) для оздоровительных пауз, что способствует воспитанию детей в национальных традициях. Каждое спортивное занятие включает дыхательную гимнастику: «Часики», «Трубач», «Петух», «Каша кипит», «Насосы». На занятиях дети с удовольствием выполняют упражнения креативного характера, направленные на оздоровление позвоночника и развитие детского творчества: «Крокодил», «Колобок», «Цапля», «Лодочка», «Корзиночка», «Тачка», «Мостик»; ритмическую гимнастику с предметами (мячи, ленточки).

Рекомендуется использовать в работе комплекс закаливания состоящий из следующих мероприятий: ежедневные оздоровительные прогулки; умывание холодной водой из-под крана рук до локтей перед едой и после каждого загрязнения рук; полоскание рта и горла прохладной водой после принятия пищи; хождение босиком после сна по «дорожке здоровья» с использованием физических упражнений; воздушные ванны до и после сна, во время утренней гимнастики, на занятиях по физической культуре. Способствуют оздоровлению подвижные игры, которые систематически проводятся на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма.

Для обеспечения достаточного уровня двигательной активности и закаливания на прогулке необходима спортивная площадка на территории детского сада, а также спортивный инвентарь. Для хождения босиком на спортивной площадке можно оборудовать специальную дорожку. Она состоит из нескольких ящиков, которые заполнены различными материалами

- песком, мелкой галькой, керамзитом, камешками, что оказывает существенный закаливающий эффект и является профилактикой плоскостопия.

В работе по формированию привычек здорового образа жизни у детей в зимнее время проводится ароматизация помещений - чесноком и луком, с целью кварцевания. А также необходимо предусматривать строгое соблюдение возрастного режима занятий, рациональное использование наглядных пособий, обязательное выполнение гигиенических и санитарных требований, предъявляемые к помещениям групповых комнат (режимы – световой, звуковой и воздушный).

Данные формы работы весьма интересны дошкольникам. Они направлены на передачу педагогом ребенку двигательных умений и навыков, формируют знания о пользе физических занятий, игр и упражнений, развивают выносливость, внимание, самостоятельность, что в дальнейшем способствует эффективному обучению в школе, стимулирует не только двигательную, но и познавательную активность.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно – оздоровительная работа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей. Для работы с родителями в группе можно оформить уголки «Ступеньки к здоровью», папки-передвижки: «Современные пути оздоровления дошкольников»; «О правильной осанке» и проводятся консультации с родителями, родительские собрания по теме: «Экология здоровья», «Здоровью - зеленый огонек». Также в летний период проводятся дни здоровья «Папа, мама, я – спортивная семья». Для того чтобы быть настоящим пропагандистом идей здорового образа жизни, детский сад в своей деятельности должен служить образцом такого воспитания. Только при этом условии родители с доверием отнесутся к рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

Организованная таким образом здоровьесберегающая среда и правильно организованная работа в дошкольном учреждении и семье способствует формированию у детей навыков здоровья, выработке разумного отношения к своему организму, осознанного отношения к здоровью, умению вести здоровый образ жизни с раннего детства.