

Формирование здорового образа жизни у дошкольников

Михайлова Мария Владимировна

Воспитатель

ГБДОУ детский сад № 21 Кировского района Санкт – Петербурга

В нашем городе, как и во всём мире, отмечается высокий уровень заболеваемости населения, особенно среди детей дошкольного возраста. Этому способствуют неблагоприятные экологические условия, ослабленные наследственные факторы. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% от контингента детей, поступающих в школу.

По заключениям медицинских исследований дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья человека. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Поэтому укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста - дело не только семьи, но и педагогов. Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением.

Нет какой-то одной единственной технологии здоровья. Здоровье человека включает несколько взаимозависимых и взаимообусловленных аспектов: физический, интеллектуальный, эмоциональный, социальный и личностный. Под физическим аспектом здоровья понимается то, как функционирует наш организм, здоровье всех его систем. Под интеллектуальным — знание того, где можно получить важную информацию и как пользоваться уже полученной информацией. Эмоциональный аспект здоровья означает понимание своих чувств и умение выразить их. Социальный аспект здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности и позитивное взаимодействие с окружающими. Личностный аспект здоровья означает то, как мы осознаём себя в качестве личности, как развивается наше «я», чего мы стремимся достичь, и что каждый понимает под словом «успех». В связи с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методик немедикаментозной профилактики заболеваемости и формирования навыков здорового образа жизни.

Результаты мониторинга заболеваемости, проводимого регулярно в нашем образовательном учреждении, показал, что в 2018 году в нашем ДОУ на одного ребёнка в среднем приходилось 2,5 дня отсутствия по причине заболеваемости. Также мы отметили, что большинство детей имеют вторую группу здоровья. В связи с этим нами было принято решение о необходимости углубленной работы в направлении укрепления здоровья воспитанников и привлечения внимания родителей и педагогов других групп ДОУ к данной проблеме.

При выборе направления кружковой работы и разработке данной программы мы исходили из понимания того, что в нашем детском саду присутствуют все факторы, создающие основу здорового образа жизни ребёнка. Здесь созданы определенные условия для охраны и укрепления их здоровья, физического и психического развития.

Основная направленность программы «Спортивная карусель» - сохранение и укрепление здоровья детей.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Актуальность данной программы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически и психически здорового ребенка.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло -звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью — всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Отличительные особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.

Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно

- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Цель программы

Цель: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

Задачи программы

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям; профилактика простудных заболеваний.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие **структуры:**

- Корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Игровые
- Занятия – путешествия
- Познавательные

Принципы построения программы:

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.

3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:

Знания особенностей возрастной периодизации необходимы для правильного построения программы «Спортивная карусель». Основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата ребенка (4 -7 лет): физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений. Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10-15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 4-летнем возрасте. К 5 годам улучшается координация движений. Завершается период яркой отличительной особенностью – первым физиологическим (скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину. Второе такое вытяжение будет отмечаться только в пубертатном возрасте. С интенсивным ростом скелета связано увеличением количества признаков нарушения осанки и плоскостопия.

Режим занятий:

Программа рассчитана на 32 часа. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с октября по май 1 раз в неделю по 20 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Планируемые результаты программы:

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

В заключении скажу, что данная программа реализуется в нашем детском саду уже пятый учебный год. И судя по результатам диагностики можно с уверенностью сказать, что с каждым годом, знания и качества выполнения тех или иных упражнений, улучшаются и повышаются.

Планируемые результаты программы, которые мы задумали – осуществляются:

1. У детей повысился уровень физического, психического здоровья;
2. Снизилось количество дней, пропущенных одним ребенком по болезни;

3. Увеличились доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия;
4. Нормализовались статистические и динамические функции организма, общей и мелкой моторики;
5. Присутствует положительный результат темпов прироста физических качеств;
6. Так же повысилась активность родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

В дальнейшем мы планируем продолжать нашу кружковую работу по сохранению и укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и уровня здоровья наших детей.

Список литературы:

1. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
2. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
3. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
4. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
5. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.
6. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.
7. Зарипова Т. П., Ушакова Т. А. Планирование оздоровительной работы // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 32.
8. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2005.