DOI: 10.17117/na.2015.10.02.143

<http://ucom.ru/doc/na.2015.10.02.143.pdf>

Поступила (Received): 14.10.2015

Грязнова Л.Н. Развитие культуры здорового образа жизни у дошкольников

Gryaznova L.N.
Developing a culture of healthy lifestyles among preschoolers

В статье определена значимость реализации концепции оздоровления в детском саду, сотрудничества в вопросах оздоровления с родителями воспитанников, обозначены цель, задачи, этапы и направления программы оздоровления, описаны особенности организации предметно-развивающей среды, способы и результаты мониторинга уровня заболеваемости детей

Ключевые слова: здоровый образ жизни, дошкольное образование, физическое здоровье, психологическое здоровье, мониторинг заболеваемости

The article defines the importance of implementing the concept of recovery in kindergarten, cooperation in rehabilitation with the parents of pupils, designated purpose, objectives, stages and directions of health programs, describes the features of the organization of subject-developing environment, the methods and results of monitoring of the incidence of children

Key words: healthy lifestyle, early childhood education, physical health, psychological health, monitor disease

Грязнова Лариса Николаевна

Воспитатель

Детский сад Родничок

Новосибирская область, г. Куйбышев, ул. Луговая,
33

Gryaznova Larisa Nikolaevna

Educator

Kindergarten Spring

Novosibirsk region, Kuibyshev, Lugovaya st., 33

Одной из приоритетных ценностей для каждого человека является здоровье. Его сохранение и укрепление необходимо осуществлять с раннего и дошкольного возраста, поскольку в это время активно развиваются все функциональные системы организма. К тому же период дошкольного детства является сенситивным для формирования мотивации и навыков соблюдения здорового образа жизни.

Значительную часть времени ребенок проводит в семье. Именно поведение родителей и ближайшего окружения обуславливает становление его привычек. Поэтому в процессе приобщения к основам здорового образа жизни важно осуществлять сотрудничество воспитателя и родителей. Согласно Федеральному образовательному стандарту дошкольного образования наряду с охраной здоровья детей воспитатель дошкольного учреждения оказывает информационную помощь их родителям [3, с. 6]. Данная задача становится актуальной в связи с ухудшением экологии и социальной ситуации.

Вследствие этого особую значимость приобретает создание целостной концепции оздоровления детей. Так, для повышения двигательной активности воспитанников, поддержания интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности, в своей группе я реализую программу оздоровления «Физическая культура и здоровье». Целью программы является улучшение адаптационных процессов нервной, эндокринной, иммунной систем воспитанников.

Задачи программы:

1. закреплять знания о приемах укрепления здоровья, физических возможностях организма, пользе соблюдения здорового образа жизни;
2. развивать навыки охраны здоровья, остроту зрения, мелкую моторику, укреплять иммунитет, мышечную систему;
3. воспитывать интерес к сохранению здоровья, волевые качества, способствовать становлению активной жизненной позиции.

Программа оздоровления предполагает реализацию трех этапов: 1) первичная диагностика особенностей физического развития детей; 2) планирование и реализация мероприятий по оздоровлению; 3) итоговая диагностика, определение степени эффективности программы. Также на протяжении основного этапа осуществляется промежуточное обследование с помощью «дневников здоровья», где воспитатель фиксирует антропометрические показатели развития, заболеваемость, а ребенок отмечает цветовую рефлексию самочувствия – «радугу настроений». «Дневники здоровья» – наиболее объективный инструмент мониторинга.

Основными направлениями оздоровления, обозначенными в программе, являются: физкультурные занятия, спортивные досуги, закаливание, оформление предметно-развивающей среды, работа с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

Для повышения компетентности детей, систематизации их знаний, умений в способах сохранения здоровья, мной был разработан цикл валеолого-физкультурных занятий и игр-путешествий: «Человек в истории физкультуры», «Здоровый образ жизни», «Путешествие в страну Физкультурию», «Страна Здравия», «Витаминка» и другие. Совместно с детьми оформили альбом «Здоровый образ жизни мы ведем», где помещены рисунки, аппликации, фотографии детей.

Особая роль отведена организации спортивных праздников разной направленности: физкультурно-валеологические, тематические и интегрированные. В структуру совместной деятельности всегда включаю народные игры с учетом регионального компонента (снежки, элементы хоккея, катание на санках), проблемные ситуации, что способствует эмоциональному включению, формирует положительную мотивацию.

Систематические закаливающие процедуры – кратковременные дозированные воздействия солнцем, воздухом, водой, дыхательная гимнастика, упражнения с гимнастическими палочками, использование напольного модульного покрытия с массажными элементами стимулируют кровообращение, позволяют поддерживать тонус активности.

При формировании основ здорового образа жизни необходимо правильно организовать предметно-развивающую среду [2, с. 8]. В нашей группе создан центр «Здоровей-ка», где сосредоточены дидактические пособия, модели, схемы, обеспечивающие детям возможность самостоятельно накапливать знания. В центре размещено стандартное (тренажеры, гантели, обручи) и нестандартное оборудование («дорожки здоровья», «пеньки», «лесная тропа», «массажная тропа», «сухой бассейн», «змейки»), обеспечивающее детям необходимую активность. Центр «Здоровей-ка» создан с учетом принципов вариативности, динамичности, полифункциональности.

В работе с родителями использую различные формы активизации интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности: анкетирование, беседы, консультации, семейные конкурсы («Веселые старты», «День лыжника», «Папа, мама, я – спортивная семья»), размещаю полезную информацию на сайте ДОУ и в газете «Родничок». Все это позволяет расширять знания родителей в вопросах профилактики заболеваний.

Наряду с физическим здоровьем благополучие ребенка составляет здоровье психологическое как возможность полноценного и активного функционирования, гармоничного развития всех сторон личности, поэтому считаю необходимым укреплять психологическое здоровье детей. Для этого в своей деятельности я поддерживаю благоприятный, комфортный микроклимат в группе, строю общение с детьми на основе принципа сотрудничества и взаимопомощи, предоставляю инициативу в выборе инвентаря, атрибутов для игры, упражнений.

Исходя из анализа «Дневников здоровья» отмечается снижение заболеваемости детей. Так, в 2013 году показатель заболеваемости «Пропуск детодней одним ребенком» составил 20 случаев, в 2014 – 18 случаев, в 2015 году – 14 случаев.

Целенаправленная работа по пропаганде здорового образа жизни позволяет повысить интерес детей к вопросам сохранения здоровья. Мои воспитанники активно участвуют в конкурсах, пропагандирующих пользу спорта и поддержания здорового образа жизни.

Таким образом, реализуемая система физкультурно-оздоровительной работы позволяет эффективно решать вопросы полноценного физического развития дошкольников, сохранения и укрепления их здоровья, воспитывать у детей потребность в движении и положительном эмоциональном восприятии жизни. Разумно организованные режим деятельности и отдыха, двигательная активность в группе и на воздухе, дозированная умственная и физическая нагрузка, включение в основные занятия упражнений на мышечную релаксацию, дыхательных техник благоприятно влияют на самочувствие детей. Кроме того, повышается познавательный интерес к способам соблюдения здорового образа жизни.

Список используемых источников:

1. Дергунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. М., 2005. 96 с.
2. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в детских дошкольных учреждениях. СПб, 2008. 171 с.

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 N 1155
«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

© 2015, Грязнова Л.Н.

*Развитие культуры здорового образа жизни у
дошкольников*

© 2015, Gryaznova L.N.

*Developing a culture of healthy lifestyles among
preschoolers*