# «Приобщение детей к здоровому образу жизни».

Карачева Инна Викторовна,

воспитатель

МБДОУ «Детский сад №1»

г. Александровск Пермский край.

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды. Мы должны заботиться и о себе, своём здоровье, окружающих людях, чистоте воздуха и воды.

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Здоровый образ жизни не занимает, пока, первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но, если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Есть поговорка: “В здоровом теле – здоровый дух”. Но не ошибётся тот, кто скажет, что здоровый дух (духовное) порождает здоровое тело.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: “педагогика оздоровления”, в основе которой лежат представления о развитии здорового ребёнка, здорового духовно и физически. Цель педагогики оздоровления: сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровье сбережения. Для достижения целей здоровье сберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств:

Средства двигательной направленности:

* физические упражнения;
* физкультминутки и паузы;
* эмоциональные разрядки;
* гимнастика (оздоровительная после сна);
* пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
* лечебная физкультура;
* подвижные и спортивные игры;
* массаж;
* самомассаж;
* психогимнастика;

В нашей группе работу по приобщению детей к здоровому образу жизни мы стали проводить с самого раннего возраста. Я являюсь руководителем кружка «Здоровейка», работу с детьми я провожу с 1 младшей группы.

Цель кружка: воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни.

Задачи на этот год:

-формировать элементарные представления о том, как нужно заботиться о своем здоровье;

-углублять знания о строении организма человека;

-воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Ежедневно в своей работе с детьми используйте такую форму, как пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка. В группах создайте картотеку стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. Широко используйте пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. На занятиях в утренний отрезок времени, в играх старайтесь выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками и т.д.

Для укрепления зрения используйте следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком. Коррекционные физминутки для укрепления зрения проводятся на занятиях, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. (“Жук”, “Прогулка в зимнем лесу”, “Самолёт”, “Ладошки”, “Цветы”).

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр. Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.)

Чаще используйте минутки покоя:

- посидим молча с закрытыми глазами;

- посидим и полюбуемся на горящую свечу;

- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;

- помечтаем под эту прекрасную музыку.

Наряду с традиционными формами работы проводите с детьмисамомассаж от простуды. Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Самомассаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. В группе есть картотека схем этих точек, а также детей знакомим с лечебными точками на утренней гимнастике и на занятиях. Массаж делайте 1-2 раза в день.

Ежедневно проводите закаливание. Мы знаем, что закалённый человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний. Ежедневно после дневного сна наши дети ходят по мокрой и массажной дорожкам и выполняют ряд упражнений: потягивание, повороты головы, поглаживание рук, ног, живота и т.д.

Наши дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.

В течение дня изыскивайте минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползать как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребёнка.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

* Регулярные прогулки на свежем воздухе;
* Экскурсии;
* Походы;
* Солнечные и воздушные ванны;
* Водные процедуры;
* Фитотерапия;
* Аромотерапия;
* Витаминотерапия;
* Закаливание.

Г.А. Сперанский писал: “День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья”. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице.

Через экскурсии в лес, прогулки, походы, занятия на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботятся о своём здоровье. В лесу дети получали солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы леса благотворно влияют на ребёнка, учат правильно пользоваться этими запахами. Дети узнают о пользе чистого воздуха, о лечебных травах, цветах, о пользе деревьев. Рассуждают: можно ли жечь мусор? Откуда появился плохой воздух?

Большой оздоровительный эффект имеет “Ароматерапия” - процесс дыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус. Запах берёзы – улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт. Запах крапивы уничтожает бациллы.

В группах должны быть созданы необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также для их расслабления и отдыха. В группах имеются физкультурные уголки, в которых сосредоточены дидактические пособия, массажеры, физкультурное оборудование, схемы, модели, обеспечивающие детям возможность под руководством взрослого накапливать свои впечатления, знания, выделять те или иные объекты мира физической культуры и здоровья. Вместе с родителями мы изготовили нестандартное оборудование.

В группе поместите книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы для точечного массажа. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью.

Дидактические игры:

“Структура человеческого тела”;

“Спорт – это здоровье”;

“Чистим зубы правильно”;

“Бережём уши” и т.д.

Все эти игры научат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепят культурно – гигиенические навыки, заставят задумываться о здоровье.

Мы знаем, что гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма:

* личная гигиена;
* проветривание;
* влажная уборка;
* режим питания;
* сон;
* правильное мытьё рук;
* обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни;
* обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и т.д.
* ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

В рамках формирования нравственного и духовного здоровья воспитанников необходимо проводить познавательные занятия, направленные на формирование культуры ЗОЖ.

В нашей группе проводятся занятия различной направленности (обучающие, игровые, тренирующие, оздоровительные, занятия с включением творческого мышления в двигательной деятельности).

На занятиях решается ряд задач:

**Развивающие задачи:**

* развивать у детей познавательные психологические процессы;
* помочь осмыслить систему мероприятий, способствующих оздоровлению человека.
* **Образовательные задачи:**
* дать детям знания о строении своего тела, внутренних органов и систем, их взаимосвязи с природными факторами.

**Воспитательные задачи:**

* дать детям уверенности в себе;
* создать бережное отношение к своему здоровью.

Очень хороший прием - это задание родителям создать совместную работу с детьми. Пусть родители выполняют задание вместе с детьми. Помогая своим детям, родители тем самым развивают у них познавательную активность, показывают свою заинтересованность. Дети очень любят, когда мама, папа помогают ему подготовить что-то по поручению воспитателя. На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях учите оценивать здоровье ребёнка. Вместе составьте памятки здоровья (“паспорт здоровья”). Родителям предложите картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, литературу, брошюры, консультации.

Конечно, без совместной работы с родителями, мы не пришли бы к хорошим результатам. Родители активно участвуют в спортивных совместных мероприятиях, направленных на оздоровление детей.

На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях учим оценивать здоровье ребенка.

Для родителей оформляем рекомендации, советы, предлагаем папки - передвижки, проводим анкетирования, приглашаем на просмотры гимнастик, физкультурных занятий.

Все эти приёмы позволят вам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас одна цель – воспитывать здоровых детей.

**Литература**

1. Волков М.В. «Детская ортопедия» М. 1980

2. Чаковская А.П. «Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста» М. Просвещение 1980г

3. Крылова Н.И. «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» Волгоград 2009г

4. Голицына Н.С. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» М. 2008г