Лунтовская Людмила Викторовна

Организация работы с детьми по формированию привычек здорового образа жизни

Здоровье детей - ценное достояние каждого цивилизованного общества

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетание "здоровьесберегающие технологии" и "формирование здорового образа жизни" заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

Дети в силу своих психофизиологических особенностей часто болеют. Поэтому для меня важно было создание необходимых санитарно-гигиенических, психолого-педагогических условий и подбор оздоровительных средств. Анализ состояния здоровья детей и их представлений о здоровом образе жизни стал основой для прогнозирования особенностей развития каждого ребенка, подбора содержания обучения и воспитания с учетом их индивидуальных особенностей. Мною был разработан проект "Неболейка", который предусматривает разнообразную детскую деятельность. Реализация проекта рассчитана на год.

Проект "Неболейка" направлен на формирование у детей старшего дошкольного возраста ценностного отношения к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Вызывать у детей старшего дошкольного возраста представление:
- о причинах и признаках здоровья и нездоровья человека;
- о полезных (режим дня., питание, сон, прогулка, гигиена, посещение бассейна, занятия физической культурой, профилактика болезней) и вредных привычках;
- об особенностях настроения здорового человека, его поведении;
- об особенностях своего здоровья, правильного поведения при болезни.
2. Формировать представление о человеческом организме как целостной системе.
3. Воспитывать умение соблюдать правила здорового образа жизни и здоровья человека.
4. Дать первичные знания оказания первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Работу провожу в трех направлениях:
1. Взаимодействие с детьми.
2. Взаимодействие с родителями.
3. Взаимодействие с узкими специалистами.

В своей работе с детьми использую различные формы организации:
- непосредственно образовательная деятельность (НОД);
- совместная деятельность в режимные моменты.

Для работы по этим направлениям применяю:
- беседы;
- организация самостоятельной деятельности детей;
- игры-экспериментирования;
- настольные и дидактические игры;
- сюжетные игровые ситуации проблемного характера;
- проектная деятельность;

- чтение и обсуждение детской литературы соответствующей тематики;
- праздники и развлечения;
- экскурсии.

В непосредственно-образовательной деятельности, сообщаю детям новые сведения и закрепляю ранее полученные представления. Считаю, что закреплять представления лучше в продуктивной и предметно-практической деятельности.

В НОД по ознакомлению с окружающим миром формирую представления о человеке, как живом существе, его организме и здоровье, об образе жизни и зависимости здоровья от образа жизни.

В НОД экологической направленности формирую представления детей об условиях необходимых человеку для жизни, о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды.

На физкультурных занятиях, в посещение бассейна, утренней гимнастике, подвижных играх развиваются у детей физическое, психическое и нравственные качества, воспитываются самостоятельность, творчество.

У детей старшего возраста уже вполне осознанное самостоятельное выполнение культурно-гигиенических процедур. В привычку входит: мыть руки, быть опрятным, полоскать зубы после еды, пользоваться носовым платком, убирать игрушки, аккуратно складывать одежду, следовать режиму дня, способствующему воспитанию потребностей детей в утренней гимнастике, закаливании, постепенному овладению детьми элементов самомассажа, дыхательной, пальчиковой и коррегирующей гимнастиками.

Организуем вместе с детьми простейшие игры-эксперименты и опыты, такие как "Когда заложен нос", "Мокрые ноги", "Как согреть руки", "Наши помощники - глаза", "Язычок - помощник" и т.п.

Использую настольные и дидактические игры для расширения кругозора детей и закрепления ранее полученных навыков: "Аскорбинка и ее друзья", "Части тела", "Сложи картинку", "Что сначала, что потом", "Если малыш поранился", "Полезная и вредная еда", "Как вырасти здоровым" и т.д. Активизирую творческую деятельность, предлагая детям порисовать или отгадывать загадки на тему "здоровья".

Важным считается использование сюжетных игровых ситуаций проблемного характера, решение ситуационных задач типа: "Что будет дальше как ты думаешь, если ... есть много сладкого, не чистить зубы, не умываться, не подстригать волосы и зубы, не расчесываться и т.п.", "Составь классификацию (разложи, объедини)", "Составь режим дня", "Как узнать накормлены ли рыбки, птица..." и т.п.

Закрепляю навыки здоровьеформирования в сюжетно-ролевых играх: "Поликлиника", "Аптека", "Семья", "Пожарные", "Олимпиада" и т.п.

Вовлекаю детей в проектную деятельность, связанную со здоровым образом жизни, здоровьеформирующим поведением: "Кто помогает нам быть здоровым?", "Салат здоровья", "Создаем азбуку здоровья".

Использую детскую художественную литературу, содержащую информацию о здоровьесберегающих правилах, здоровом образе жизни, развитию умению оценивать другого с точки зрения ведения ЗОЖ:
- С. Прокофьев "Силач";
- С. Афонькин "Как победить простуду", "Откуда берется болезнь", "Как стать сильным", "Зачем делать зарядку".
- В. Голявкин "Про Вовкину тренировку".
- Н. Коростелев "Ласковое солнце", "Свежий воздух".
- Стихотворения Э. Мошковой, Ю. Тувима, Г. Сапгира, Е. Благининой, Е. Ильина, С. Маршака и других авторов.

Взаимодействие с детьми провожу по разделам:

1. "Мой организм, мое здоровье"

Цель: формировать отношение ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека и человеческом организме.
- "Где прячется здоровье"
- "Зачем человеку органы"
- "Если хочешь быть здоров" (о витаминах)

2. "Я в мире людей"

Цель: формировать знание детей о социально благоприятных (здоровых) взаимоотношениях людей.

3. "Я и окружающий мир"

Цель: формировать особенности мотивации здорового образа жизни старшего дошкольника, особенности знаний о безопасности поведения в окружающей среде.

Реализация содержания каждого раздела проводится в несколько этапов:

1. Подготовительный этап - это изучение представлений детей о здоровье и ЗОЖ; планирование видов работы и организационных форм.
2. Основной этап - сообщение детям новых сведений о ЗОЖ и расширение их кругозора с опорой на различные виды деятельности.
3. Закрепляющий этап - закрепление и систематизация представления о ЗОЖ через НОД, беседы, прогулки, опыты, игры, оздоровительные и закаливающие мероприятия, чтение литературы, составление коллажей "Друзья и враги здоровья", "Привычки полезные и вредные".

Для повышения уровня знаний родителей о ЗОЖ использую следующие формы работы с родителями:
- анкетирование;
- родительские собрания;
- беседы;
- стендовая информация;
- объявления;
- консультации: "Преодоление водобоязни", "Полезно ли ребенку плавать в бассейне", "Лечебная гимнастика (дыхательная гимнастика и точечный массаж для часто болеющих детей)", "Игровой массаж (по методике А. Уманской)", "Закаливание детей в домашних условиях", "Больше внимания осанке", "Уход за волосами, зубами, телом", "О пользе фиточаев" и т.п.

Вовлекаю родителей в организацию оздоровительных мероприятий детского сада и группы: НОД, спортивных праздников и развлечений, экскурсий, походов, проектной деятельности с детьми, конкурсов газет ЗОЖ ("Лето всей семьей", "Мы дружим со здоровьем", "Папа, мама, я - дружная и спортивная семья").

Совместно с узкими специалистами ДОУ акцентируем внимание на целесообразность и преимущество использования занятий, которые позволяют гибко реализовать в режиме дня различные виды деятельности.

Для активизации восприятия консультативного материала был использован стенд "Советуют специалисты" для информации, консультаций родителям, объявлений.

Периодически совместно проводим "Дни здоровья", "Неделю психологии", "Веселые старты".

В результате проведенной оздоровительной работы у детей отмечено снижение процента часто болеющих детей, уменьшение общего количества заболеваний, улучшение в целом эмоционально-психологической ситуации, более сформировано осознанной отношение к своему здоровью, а у родителей отмечается повышение заинтересованности в жизни группы и в развитии у детей представлений и навыков ЗОЖ.