

МКДОУ д/с №10 с. Серафимовского Арзгирского района Ставропольского края

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по социально - личностному направлению развития детей
№ 10 с. Серафимовского Арзгирского района Ставропольского края
(МКДОУ д/с №10 с. Серафимовского)

Опыт работы: «Формирование здорового образа жизни у дошкольников посредством валеологии»

Автор:

Овсяникова Светлана Алексеевна-воспитатель.

356588, Россия, Ставропольский край,
Арзгирский район, с. Серафимовское,
ул. Ленина, д.1
тел: 8(86560)57-1-90

с. Серафимовское

МКДОУ д/с №10 с. Серафимовского Арзгирского района Ставропольского края
« Я не боюсь ещё и ещё раз сказать : забота о здоровье – важнейшая работа воспитателя . От жизнерадостности , бодрости детей зависит их духовная жизнь , мировоззрение , умственное развитие , прочность знаний , вера в свои силы».

В. Сухомлинский.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения . Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду . Многие идеи воспитания у детей привычек здорового образа жизни оказались нежизнеспособными из-за невозможности решать проблемы , связанные с семьей . Усугубляют эту проблему и условия экономической нестабильности общества.

Тема здоровья детей сегодня волнует всех . Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. А здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды , чем организм взрослого ; и от того , каковы эти воздействия – благоприятные или нет , зависит , как сложится его здоровье .Краткий обзор состояния детского и взрослого населения страны показывает прогрессирующие тенденции к росту заболеваемости , снижению здоровья и к сокращению продолжительности жизни. Будущее, как в России, так и в мире , безусловно , за молодым поколением . Однако лишь только здоровый человек с хорошим самочувствием , оптимизмом , психологической устойчивостью , высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить , успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления . Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении , так как дошкольный возраст благоприятное время для выработки правильных привычек , которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам .

Главным препятствием является, по моему убеждению , отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью . Потребность в его

МКДОУ д/с №10 с. Серафимовского Арзгирского района Ставропольского края
здоровье есть у родителей , школы , общества , и все вместе мы пытаемся
внушить ребенку свое представление о здоровье. Поэтому и в
образовательных программах дошкольных учреждений все больше разделов ,
посвященных изучению организма человека , обеспечению его жизни. Не
исключая этих подходов , я считаю что главное – помочь малышам
выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа
жизни , научить оценивать свои физические возможности , видеть
перспективы их развития , осознать ответственность за свое здоровье .

В последние годы одной из ведущих стала идея валеологизации
образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как
приоритетная ценность , цель , необходимое условие и результат успешного
педагогического процесса .

Валеология- наука о здоровом образе жизни , сохранении , формировании
и управлении здоровьем .

Валеология , как наука , возникла не так давно . «Отцом» современной
валеологии называют русского ученого И. И. Брехмана , который в 1982 году
научно обосновал необходимость здравоохранения практически здоровых
людей.

Валеология ставит своей целью обучение детей основным гигиеническим
правилам и нормам, укрепление здоровья и привитие навыков здорового
образа жизни : активный труд , рациональный отдых , закаливание , занятие
спортом , рациональное и полноценное питание , личная гигиена ,
своевременное обращение к врачу и др.

Интегративный курс «валеология» в детском саду – первый важный этап
непрерывного валеологического образования человека , который должен
обеспечить реализацию таких задач :

- Воспитание у детей сознания того, что человек – часть природы и общества.
- Установление гармонических отношений детей с живой и неживой природой.
- Формирование личности ребенка.
- Воспитание привычек личной гигиены.
- Закаливание ребенка и его двигательной активности.
- Профилактика и устранение вредных привычек.

МКДОУ д/с №10 с. Серафимовского Арзгирского района Ставропольского края
- Осуществление валеологического мониторинга.

Многолетний опыт работы показал, что недостаточно создать благоприятные условия для развития здорового ребенка, необходимо ещё и сформировать элементарные знания о своем организме, осознанное ведение здорового образа жизни.

Валеологическое воспитание осуществляется как во время занятий, так и в свободное время. Ребенок должен не только уметь чистить зубы и делать зарядку, но и уметь любить себя, людей, жизнь. Только человек, живущий в гармонии с собой, миром, будет действительно здоров.

Основная цель моей работы по этой программе – создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом; профилактика простудных заболеваний, воспитание культурно – гигиенических навыков.

Система работы построена с учетом возрастных психологических особенностей детей дошкольного возраста, опирается на основные принципы психологии и педагогики дошкольников.

Значительное место мною отведено повышению психоэмоциональной устойчивости: элементы релаксации под музыку и звуки природы, гимнастика на основе упражнений массажа, обучение понимания своего эмоционального состояния.

Формирование валеологической культуры у дошкольников – это целостный процесс. Он требует овладения суммой определенных знаний по валеологии и изучения разных приемов работы с детьми. С целью выяснения уровня валеологической культуры определения содержания, формы и методов работы проделала предварительную работу: диагностика детей, наблюдения за детьми, их поведения с самим собой и со сверстниками. В результате оказалось, что зачастую небрежное отношение детей к своему здоровью объясняется отсутствием необходимых знаний. В содержании работы по валеологическому воспитанию значительное место занимает проведение занятий с детьми познавательного характера.

Моя задача помочь детям осознать себя как человека, кто мы в этом мире. Ребенок должен понять, чем люди отличаются от животных и чем он отличается от других людей. Знакомила детей с частями своего тела, которые они могут видеть (руки, ноги, голова и т. д.), их назначением и уходу за

МКДОУ д/с №10 с. Серафимовского Арзгирского района Ставропольского края ними . Следующим этапом работы является ознакомление с органами чувств и с тем как они функционируют .И только в старшем дошкольном возрасте подвожу детей к пониманию организм , знакомилась с внутренними органами. При составлении работы включала и элементы ОБЖ. Предлагала детям различные ситуации (ДТП , пожар , отравления , вредные привычки , встречи с незнакомыми людьми и т. д.) в результате которых может пострадать человек . При рассмотрении этих ситуаций учились оказывать первую помощь , запоминали правила , как нужно вести себя , чтобы этого не произошло .

Особое внимание обращаю на доступность материала предлагаемого дошкольникам ,на используемые термины . Если я начну , объяснять детям как функционирует тот или иной орган научным языком они не поймут этого. Поэтому , надо доступно донести сведения до детского сознания , не искажая основные валеологические понятия .

Формы , методы и приемы работы самые разнообразные. Это экскурсии , наблюдения , рассматривание картин , занятия – беседы , разнообразные дидактические и развивающие игры , игровые упражнения , эксперименты и опыты , валеологические тесты и задачи . видеозаписи.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки , упражнения для глаз , для осанки , дыхательные упражнения и т. д.) , необходимыми для развития навыков ребенка. Так , шаг за шагом , ребенок накапливает опыт сохранения и поддержания здоровья , овладевает соответствующей компетентностью , стремится проявлять её.

Основным результатом работы по воспитанию потребности к здоровому образу жизни у детей является то, что к концу дошкольного возраста дети способны понимать здоровье значительно , широко , как красоту ,счастье , успешность , а так же осознают , что здоровье находится в их руках.

Одним из обязательных условий воспитания валеологической культуры ребенка считаю валеологическую культуру семьи. Мне удалось сделать родителей своими помощниками и союзниками. Они стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением здоровья .

Целью моей деятельности с родителями являлось:

МКДОУ д/с №10 с. Серафимовского Арзгирского района Ставропольского края
Выявление роли родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни и определение направлений в работе с ними .

Задачи, которые я ставила перед собой :

- Оценка уровня социального здоровья семей.
- Целенаправленные наблюдения за деятельностью детей и взаимоотношениями детей и родителей.
- Анкетный опрос с целью выявления роли родителей в формировании здоровья детей, осознание родителями значимости здорового образа жизни.
- Определение направлений работы с родителями, форм сотрудничества.
- Анализ диагностик по физическому воспитанию, заболеваемости детей за учебный год с целью подтверждения эффективности проведенной работы с детьми и родителями в вопросах оздоровления и приобщения к ЗОЖ.

Родителям я старалась объяснить актуальность, важность здорового образа жизни для детей , вовлечь их в жизнь группы , повысить образовательный уровень родителей по данному направлению. Отбор форм сотрудничества с родителями я провожу основываясь на принципах : активности, значимости и оптимальности. Результаты показали, что родители предпочитают в работе с ними использование таких форм , как индивидуальные и групповые беседы , родительские собрания ,папки –передвижки ,консультации, вечера вопросов и ответов , анкетирование , фотовыставки и видеоматериалы и др..

Исходя из выбранных родителями форм сотрудничества были определены следующие направления в работе с ними:

- информационно – аналитическое ;
- познавательное;
- досуговое ;
- наглядно- информационное.

Данная педагогическая разработка позволила решить проблему повышения роли родителей в оздоровлении ребенка, приобщении его к основам здорового образа жизни и родители плавно включались в образовательный процесс.

МКДОУ д/с №10 с. Серафимовского Арзгирского района Ставропольского края

Родители привлекались к изготовлению нестандартного оборудования, получая таким образом знания об его использовании могли применять его дома для оздоровления детей и развития физических качеств . В вечернее время в физкультурном уголке группы родители могли поиграть с детьми , отработать умения и навыки ребенка в выполнении того или иного движения. В группе с детьми проводились и были показаны родителям различные комплексы дыхательных упражнений пальчиковой, артикуляционной и коррекционной гимнастики : самомассаж , закаливание ; игровые упражнения.

Многую сделана подборка материалов по проведению релаксационных ,дыхательных упражнений , упражнений для глаз , массажа и самомассажа и т. д. .Оформлена картотека игр , физминуток , игровых упражнений , гимнастики (утренней , после сна , пальчиковой , артикуляционной) .Этот материал предлагался и родителям с целью пополнения их педагогических знаний в области оздоровления ребенка , организации свободного времени.

Диагностика показала следующие результаты. Дети стали более самостоятельные в выполнении процессов одевания, умывания , самообслуживания , бережно относятся к своему телу , оказывают помощь сверстникам и взрослым , проявляют инициативу и независимость.

Данные диагностики в очередной раз подчеркивают необходимость приобщения детей и родителей к здоровому образу жизни.

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

Эти строки из стихотворения говорят о том , что воспитателям детских садов необходимо вести пропаганду здорового образа жизни среди родителей воспитанников , консультировать по вопросам оздоровления , развивать контакт между родителями и детьми , воспитывать чувство ответственности , сознательное и грамотное отношение к своему здоровью.

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Считаю, что важно с самого детства формировать у человека здоровый образ

МКДОУ д/с №10 с. Серафимовского Арзгирского района Ставропольского края
жизни. Надо учить ребенка любви к себе, к людям , к жизни . Только человек
, живущий в гармонии с собой и с миром . будет действительно здоров.