

Консультация для родителей

«Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

Уровень состояния здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста ежегодно падает. Это зависит от множества причин, в том числе и от увеличения умственной нагрузки, уменьшения возможности для двигательного и эмоционального отдыха, низкого уровня знаний о ЗОЖ.

Реалии современного мира подтверждают актуальность валеологической темы в дошкольном образовании. Отношение детей к своему здоровью - фундамент, на котором может быть выстроено здание потребности в ЗОЖ. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Необходимо, чтобы дети поняли: сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и свое здоровье, и свою жизнь надо уметь защищать с самого раннего возраста.

Именно поэтому в детском саду и дома следует воспитывать у ребенка:

- привычку к чистоте, аккуратности, опрятности, порядку;
- основы культурно-гигиенических навыков;
- элементов самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности;
- понимание того, как влияют физические упражнения на организм человека, его самочувствие;
- умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда предотвращать их.

Все эти задачи ставят современными программами для дошкольных образовательных учреждений, по которым работают детские сады в нашей стране. Анализ их позволяет выделить главные задачи, встающие перед педагогом при воспитании у дошкольников привычки к ЗОЖ. Дети должны научиться:

- определять свое состояние и ощущения;
- понимать необходимость и роль движений в физическом развитии;
- выполнять гигиенические требования к телу, одежде;
- использовать знания о том, что полезно и что вредно для организма.

Важно отметить, что полноценная готовность ребенка к школьному обучению невозможна без приобретения им навыков ЗОЖ. Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению режима дня, достаточной двигательной активности, ЗОЖ предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья, которая обуславливает сам стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, понимание того, как эту жизнь и здоровье сохранить в окружающей среде, полной незаметных опасностей.

Система физкультурно-оздоровительной работы.

Создание благоприятных условий в помещении для игр и занятий:

- соблюдение правил санитарии и гигиены;

- организация сквозного проветривания (3-5 раз в день в отсутствие детей);
- поддержание температуры воздуха в группе 20 -22 С).

Физические упражнения:

- утренняя гимнастика;
- физкультура;
- подвижные игры;
- гимнастика после сна;
- спортивные игры.

Выполнение режима дня.

Организация рационального питания.

Закаливающие процедуры:

- прогулки на свежем воздухе;
- водные процедуры (умывание, мытье рук, игры с водой);
- босохождение;
- воздушные ванны;

Активный отдых:

- праздники, развлечения;
- дни здоровья;
- малая олимпиада;
- игры-забавы.

Организация развивающей среды:

- физкультурный уголок;
- дидактические, настольные игры, альбомы;
- таблицы, модели на валеологическую тему.

Работа с родителями:

- родительские собрания;
- беседы, консультации;
- анкетирование;
- письменные консультации («Уголок здоровья»).

Нетрадиционные формы оздоровления:

- точечный массаж;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика.

Занятия по валеологии и ОБЖ.

Чтение художественной литературы.

Дошкольный возраст - наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычке к чистоте. Дети могут успешно усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро .

Повторность режимных моментов, постоянство требований обеспечивает прочность знаний и навыков самообслуживания, помогает при воспитании самостоятельности.

Большую помощь также оказывает художественная литература.

В закреплении навыков умывания, воспитания опрятности и аккуратности большую роль играют познавательные занятия, дидактические игры. Но главное внимание уделяется повседневному закреплению у малышек культурно-гигиенических навыков и самостоятельности. При этом используются такие разнообразные приемы, как показ, объяснение, непосредственная помощь, поощрение. Терпеливо, многократно детям показывается, как удобно есть, сидеть за столом, вытирать рот после еды. Применяется также метод поручений, который способствует закреплению понятия о том, что игрушки после игры и чайную чашку со стола надо убирать на место.

Наиболее эффективным в воспитании здорового ребенка являются физические упражнения и физкультурные занятия. Для растущего организма особую ценность они приобретают, если проводятся на воздухе, поскольку усиливают обмен веществ и поступление в организм большого количества кислорода.

Для формирования привычки к ЗОЖ важно, чтобы ребенок понял необходимость физических упражнений, к которым относится, кроме прочего, утренняя гимнастика. Один-два раза в неделю гимнастика проводится под музыку, но прежде выполняются дыхательные упражнения. Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Может делаться как с младшими детьми, так и со старшими, 2-3 раза в день.

Хорошо известно, что умственная работа без регулярных и целесообразных физических нагрузок приводит к снижению работоспособности, переутомлению. Поэтому в процессе занятий и между ними проводятся физкультминутки, способствующие активному отдыху и повышению тонуса.

В работу также включается массаж рук, поскольку интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует к ним прилив крови. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Пальчиковый массаж тоже используется на занятиях, как и физкультминутки.

С каждым годом возрастает интенсивность движения транспорта. Обратная сторона этого процесса - дорожно-транспортные происшествия, гибель и ранения сотен тысяч людей. Человеческие жертвы - всегда трагедия, тяжесть которой многократно увеличивается, когда в аварию попадает ребенок. Основная причина этих несчастных случаев - грубое нарушение правил дорожного движения. А как страдают дети, не зная, как вести себя в той или иной ситуации? Что делать, если возник пожар? Если остался один дома? Что можно есть, а что нельзя? Поэтому занятия по ОБЖ - один из приемов решения задач по формированию ЗОЖ детей.

Педагог также знакомит детей с тем, как устроено тело человека. В доступной форме, привлекая иллюстративный материал, он рассказывает о его основных системах и органах, обращая внимание на необходимость прислушиваться к своему самочувствию.

В итоге можно сделать вывод, что данная деятельность приносит определенные результаты: дети знают пользу физических упражнений, свежего воздуха, воды, массажа для своего здоровья.

Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.