

Консультация для воспитателей
по теме:
«Приобщение детей к здоровому образу жизни через создание
развивающей среды».

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека 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. Люди являются частью природы. Мы все отвечаем за то, чтобы природа сохранилась везде на нашей планете: в лесу – куда мы ходим отдыхать; в реке – где мы плаваем: в городе – где мы живём. 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.

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 здоровьесбережения. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности:

- физические упражнения;
- физкультминутки и паузы;
- эмоциональные разрядки;
- гимнастика (оздоровительная после сна);
- пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая.

Ежедневно в своей работе с детьми используем 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 группе у нас есть картотека стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. На занятиях в утренний отрезок времени, в играх стараемся выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками и т.д.

Массаж глаз – проводим во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза. Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуйтесь на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении. Тренировочные упражнения для глаз проводите несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение. Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

- Красный – стимулирует детей в работе. Это сила внимания.
- Оранжевый, жёлтый – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.
- Синий, голубой, зелёный – действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.

- лечебная физкультура;
- подвижные и спортивные игры;
- массаж;
- самомассаж;

Наряду с традиционными формами работы проводим с детьми самомассаж от простуды (автор А.И. Уманская). 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. Массаж делаем 1-2 раза в день.

- психогимнастика;
- сухой бассейн и др.

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.)

Можно использовать минутки покоя:

- посидим молча с закрытыми глазами
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под эту прекрасную музыку.

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

Ежедневно проводим закаливание. Мы знаем, что закалённый человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару.

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

Музыкотерапия - один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Используем мелодии на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

- Регулярные прогулки на свежем воздухе;

Г.А. Сперанский писал: “День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья”. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов.

- Экскурсии;
- Походы;

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. Дети узнают о пользе чистого воздуха, о лечебных травах, цветах, о пользе деревьев.

- Солнечные и воздушные ванны;
- Водные процедуры;
- Фитотерапия;
- Ароматерапия;

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 и т.д.

- Витаминотерапия
- Закаливание
- Бассейн и др.

Вместе с родителями можно создать в группе “Уголок здоровья”. Расположите в нём: осиновые плашки, грецкие орехи, кору, бусы, чётки, бумагу, схемы для выражения эмоций, массажеры, схемы для точечного массажа и т.д. Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами незаметно для себя оздоравливаются.

- Цветные камушки.
- Губки, бумага – для снятия стресса.
- Шарик, массажеры – для развития мелкой моторики и т.д.

В уголке здоровья могут лежать книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью.

Оформите дидактические игры:

“Структура человеческого тела”

“Спорт – это здоровье”

“Чистим зубы правильно”

“Бережём уши” и т.д.

Все эти игры учат 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; обтирание водой;
- 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.

Все навыки, умения, привычки можно и использовать в работе с детьми в валеологических и экологических проектах.

Работа по проектам: “Начни с зарядки”, “Чистые руки”, “Гигиена приёма пищи”, “Для чего мы чистим зубы”, “Охрана здоровья”, “Если хочешь быть здоров – закаляйся”, “Страна здоровья”, «Знакомство с олимпийскими зимними видами спорта» - организует деятельность детей, направляет на развитие и совершенствование умений, навыков. Дети находят с родителями книги, иллюстрации, пословицы, загадки, выполняют интересные рисунки. Экскурсия в музей. Изготовление газеты. Этот материал оформите в “уголке здоровья”, в “книжках – раскладушках”, используйте в дидактических играх, на непосредственно образовательной деятельности. НОД познавательного цикла о здоровье строим с учётом потребностей детей в саморазвитии, в сотрудничестве, в подражании, в приобретении опыта:

На НОД “Правила поведения на воде” и “Воздух и здоровье” - даём понятия об использовании воды и воздуха человеком, учим правилам, умениям жить и заботиться об окружающей среде, о своём здоровье.

На НОД “Для чего мы чистим зубы” и “Гигиена приёма пищи” - дети приобщаются к культуре поведения, личной гигиене.

На НОД «Земная аптека» дети знакомятся с лекарственными растениями близкого окружения. Они много раз видели их вблизи дома, двора, города, в лесу, но знаний о них не имели, не знали их пользы для человека. А теперь прекрасно узнают ромашку, одуванчик, крапиву и рассказывают, как лечились этими растениями. Лекарственные растения помогают человеку победить болезнь, ими лечатся и животные и птицы. Знания детей, полученные на познавательных занятиях, используйте в играх, дома при лечении собственных недомоганий. Дети получают достаточно знаний, многому научатся в дальнейшем, и будут опираться на свой опыт.

В группе у нас есть уголок природы - «Фитомодели» из комнатных растений, которые станут не только украшением интерьера, но и помощниками в оздоровлении детей. Все растения подбирайте с учётом благотворительного влияния на самочувствие и здоровье детей.

Мы рассказываем детям о пользе комнатных растений, приучаем ухаживать за растениями. Рассказываем детям, что растения подавляют жизнедеятельность опасных микроорганизмов, повышающих бактерицидную энергию воздуха, растения озонируют воздух, а мы знаем, что свежий воздух улучшает состояние здоровья, излечивает многие заболевания.

Поможет в работе по воспитанию здорового образа жизни специальный альбом: “Я, и моё здоровье”, в который записываются антропометрические данные, обводятся кисти руки, стопы детей. Помещаются фотографии с

занятий по физкультуре, во время сна, во время закаливания и т.д., рисунки: “Что я люблю больше всего?”, “Я на прогулке”, “Город и я”, “Моё настроение”. Записываются воспитателями и родителями впечатления об интересных походах, экскурсиях, играх, мысли детей о здоровье.

На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях учим оценивать здоровье ребёнка. Вместе составляем памятки здоровья (“паспорт здоровья”). Родителям предлагаем картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, литературу, брошюры, консультации.

Для родителей оформляем рекомендации, советы:

- папки – передвижки;
- приглашайте на открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулок и т.д.;
- проводите анкетирования.

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

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 ошибется тот, кто скажет, что здоровый дух (духовное) порождает здоровое тело.