МБДОУ д/с «Светлячок» г. Чаплыгина

Доклад из опыта работы

«Формирование здорового образа жизни у дошкольников»

Воспитатель Медведева Светлана Владимировна

2019 г.

В настоящее время в воспитательно-образовательном процессе детского сада занимают задачи, направленные на охрану и укрепление здоровья детей. В соответствии с требованиями ФГОС ДО воспитатели детского сада обязаны обеспечить охрану и укрепление психического и физического здоровья дошкольников, их эмоционального благополучия. В связи с этим особенно важным является формирование у дошкольников основ безопасного поведения на улице, дома, в социуме. Необходимо с раннего возраста обеспечить становление ценностей здорового образа жизни, овладение детьми элементарными правилами (забота о своем теле, двигательный режим, питание, закаливание, формировании полезных привычек и др.).

В нашем детском саду (МБДОУ д/с «Светлячок2 г. Чаплыгина) уделяется повышенное внимание обучению детей основам здорового образа жизни.

Моя работа с детьми осуществляется с использованием таких форм, как занятия, режимные моменты, досуги, прогулки, спортивные праздники. Активно внедряю в практику здоровьесберегающие технологии: социально-психологические, медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные.

Регулярно в течении дня организую динамические паузы или физкультминутки. Детям очень нравятся упражнения на релаксацию, когда я предлагаю «полежать на облачке» и «позагорать на солнышке». Такие упражнения обычно провожу перед дневным сном.

Для формирования привычки в подвижном образе жизни у дошкольников использую подвижные игры течении дня. Как правило, в группе есть очень активные дети и дети, предпочитающие малоподвижны игры.

Работа с детьми, предпочитающими игры малой подвижности, проводится путем изучения их способностей. Было замечено, что некоторые дошкольники не любят играть в мяч, потому что у них это плохо получается. С такими детьми провожу индивидуальную работу по развитию ловкости, координации. стремлюсь заинтересовать детей подвижными играми, используя игры народов России, ролевые игры, сюрпризные моменты, соревновательные элементы. Например, на прогулке предлагаю игру в сыщиков, когда дети соревнуются в том, кто вперед найдет игрушку, палку или другой предварительно спрятанный предмет.

В конце подвижных игр организую упражнения на релаксацию, стремлюсь научить детей ощущать свое тело и эмоции.

После дневного сна провожу с детьми бодрящую гимнастику. Это занимает всего 5–10 минут, но имеет потрясающий эффект. Дети выполняют такие упражнения, как «кошечки потягиваются», ходьба по коврикам «здоровья», обширное умывание и т. д.

Физкультурные занятия стараюсь проводить в нетрадиционной форме, используя такие формы, как сюжетно-игровые, оздоровительные, интегрированные.

Мы, воспитатели, много говорим о сохранении физического здоровья, забывая о психическом самочувствии детей. В наш информационный век, когда дети испытывают перенасыщение информацией со стороны СМИ, Интернета, телевизора, планшета, возрастает степень нервозности у детей.

Поэтому сохранение и укрепление психического здоровья дошкольников видится мне особенно актуальной.

За счет чего складывается психическое здоровье? Мною выделены следующие условия, которые мы стремимся поддерживать в нашем детском саду:

- удовлетворение базовых потребностей детей (полноценное питание, здоровый сон, игры, двигательная активность, интересная познавательная деятельность);

- позитивное принятие ребенка, уважение к его эмоциональному миру и чувствам;

- обучение дошкольников навыком бесконфликтного поведения;

- развитие эмпатии;

- смена вида деятельности (в случае конфликта).

С детьми проводила цикл сюжетных игр по формированию психического здоровья дошкольников, например, такие, как «Кукла Маша сердится», «Как помочь кукле Маше подружиться с подружками», «Почему поссорились зайчик и медведь», «Как Маша помирила друзей» и др.

Для укрепления психического здоровья советую родителям:

- оберегать чувства детей;

- не использовать наказания, особенно наказания улицей (особенно часто приходится слышать: «Не понимаешь по хорошем, идем домой»);

- обучать дошкольников приемам переключения внимания с негативной или конфликтной ситуации.

Осуществляю просветительскую работу с родителями. Мною были проведены беседы на такие темы, как «Планшет для детей: как избежать проблем со зрением», «В какие игры можно играть с ребенком дома», «Гимнастика для глаз», «Дыхательная гимнастика как профилактика простудных заболеваний», «Как организовать закаливание дошкольников» и т.п.

Родители регулярно принимали активное участие в физкультурных праздниках и развлечениях. В нашей группе состоялся конкурс фотографий «Спорт в нашей семье», родители помогли оформить стенгазету «Семейные секреты здоровья», «Как мы проводим выходные».

Таким образом, формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни должно начинаться с нас - взрослых. Педагоги и родители должны объединить усилия и показать на личном примере то, как необходимо оберегать, поддерживать и сохранять свое здоровье.

Список использованной литературы

Глушанок Т.Г., Волкова Л.Н. Тайны здоровья ребенка. - СПб.: Питер, 2004. - 230 с.

Копосова Е. А. Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников // Вопросы дошкольной педагогики. — 2015. — №1. — С. 16-18. — URL https://moluch.ru/th/1/archive/1/59/

С. 50-55. — URL https://moluch.ru/archive/145/40663/Смирнова Т. В. Создание здоровьесберегающей среды в группе как средство сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста // Молодой ученый. — 2017. — №11.1.