



Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

Сегодня отмечается высокий уровень соматических заболеваний у детей, тенденция к общей особенности здоровья поступающих в детский сад воспитанников, снижение иммунитета. Поэтому сохранение и укрепления здоровья – одна из главных стратегических задач дошкольного воспитания. Уже в дошкольном возрасте возникает необходимость формировать у детей активную позицию, направленную на укрепление и сохранение своего здоровья, которая впоследствии стала бы потребностью, привычкой, элементарным навыком.

Проблема оздоровления, воспитания и развития –

компания ни одного дня, а целенаправленная, систематическая спланированная работа ДОУ и семьи на длительный период, включающий в себя три этапа:

Первый этап –

мы начали занятие с того, что познакомили детей с особенностями тела человека. Чтобы дети могли лучше изучить свое тело, просили их подойти к зеркалу и рассмотреть себя и своего соседа. Также около зеркала ребятам предлагали изобразить как, по их мнению, выглядит здоровый и больной человек.

Овладение знаниями через игру стало для нас главным условием работы. В дидактической игре «Назови и покажи» мы называли какое – то действие, а дети называли соответствующий орган и показывали его. Целью игры «Умею – не умею» было акцентировать внимание детей на умениях и физических возможностях своего организма. При помощи серии дидактических игр детей подводили к мысли о том, что организму для здоровья необходимы разные полезные продукты и витамины. Это такие игры, как «Полезно – неполезно», «Составь меню», «Чудесный мешочек», «Красный – синий», «Разложи правильно».

Еще одной формой, которая наиболее полюбилась детям, были «Размышления детей на тему...», проходившие в теплой непринужденной обстановке. Дети собирались в круг, обычно это проходило в вечернее время, и говорили о здоровье человека. Они рассказывали, как с родителями проводили время с пользой для здоровья.

Также мы предлагали детям проблемную ситуацию. Обсуждая ее, дети методом проб и ошибок делали выводы о важности здорового образа жизни для человека. Большое внимание уделялось работе с наглядным материалом. В «уголок здоровья» вносили различные иллюстрации с изображением больного и здорового человека, полезных и вредных продуктов.

Сформировав у детей представления о человеке как о части природы, перешли ко второму этапу, целью которого было дать элементарные представления об отдельных частях тела и основных органов чувств, сформировать навыки ухода за ними. Чтобы на конкретном примере показать, к чему может привести несоблюдение человеком элементарных правил сохранения своего здоровья, использовали моделирование ситуации, целью которой – в реальных условиях показать, что здоровый человек это не только тот, кто укрепляет свой организм при помощи физических упражнений, но еще и следит за здоровьем разных частей тела. Чтобы подвести детей к пониманию роли разных частей тела в организме человека, проводили игровой тренинг. Учили выполнять игровой массаж – самомассаж.

Цель третьего этапа – формирование представлений о факторах, влияющих на здоровье человека, закрепление знаний о здоровом образе жизни. Организуя работу на этом этапе, старались показать, что здоровый человек должен не только ухаживать за своим телом, но и соблюдать режим дня, заниматься спортом, много гулять, закалять свой организм. Этому способствовали занятия на спортивном комплексе, организация двигательной активности на прогулке. Досуги и развлечения проводили не только в помещении, но и на свежем воздухе. Под присмотром медсестры дети осуществляли закаляющие процедуры: в летнее время загорали на солнце, бегали босиком по траве, ходили по «Ручейку здоровья», плескались в бассейне.

Дальнейшую перспективу мы видим в том, чтобы продолжать работу по формированию здорового образа жизни у детей, расширять и углублять их знания об организме человека, необходимости заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих его людей.