Методические рекомендации

«Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка.

Очень часто у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Так как выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевую сферу.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, необходимо понимать, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.
Воспитание личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению с детских лет.

Для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо:
- объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др., с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Именно в этом возрасте формируются жизненно важные мотивы, в том числе и мотивы здоровья.

Вот почему в детском саду и дома следует:

-воспитывать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку;
-способствовать овладению основами культурно-гигиенических навыков;
-знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности;
-учить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие;
-учить правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда и предотвращать их.

Роль педагога состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

Роль родителей в сбережении здоровья ребенка состоит в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов ДОО в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребенка.

В работе по формированию осознанного отношения к своему здоровью должны находиться :

-семья, включая всех ее членов и условия проживания;

-дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Основные компоненты здорового образа жизни детей включают в себя:

1. Рациональный режим - распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

-Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).

-Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.

-Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.

-Формирование культурно-гигиенических навыков.

-Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

-Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

2. Правильное питание - от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

- Обеспечение баланса;
- Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах;
- Соблюдение режима питания.

Рациональное питание оказывает непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

3. Рациональная двигательная активность - активная двигательная деятельность, положительно воздействует на здоровье и физическое развитие ребенка.

4. Закаливание организма – положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния – психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается.

Психическое здоровье является составным элементом здоровья. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольников, индивидуальны подход с учетом их личных особенностей, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты, дети:

-спокойны;

-активны;

-отсутствует плач, возбуждение;

-спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми.

Итак, процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан:

-с формированием привычки к чистоте;

-с соблюдением гигиенических требований;

-с подвижным образом жизни;

-представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека.

Формирование представлений о здоровом образе жизни осуществляется в процессе:

-занятий;

-режимных моментов;

-прогулки;

-в игре;

-в трудовой деятельности.