

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Семенникова Галина Викторовна, воспитатель
МАДОУ «Детский сад № 48»

Самая большая ценность для человека – здоровье! Поэтому, так важно помочь детям в самом раннем возрасте осознать, какую ценность представляет здоровье, понять необходимость выполнения гигиенических процедур и других оздоровительных мероприятий, которые должны стать для них привычными.

Как это сделать? Какими способами выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью?

Мы знаем, что здоровье детей зависит не только от их физического состояния, но и от условий жизни, их окружающей – благоприятный эмоциональный климат взаимоотношений в группе и семье; санитарной и гигиенической культуры людей, находящихся рядом с ними. Именно поэтому мы поставили перед собой задачу: создать благоприятные условия для пребывания детей в детском саду - разучили слова с теплыми приветствиями деток в группе, дидактические игры «дружилки», «мирилки» с использованием сказочных героев, знакомых детям по сказкам; дружеские объятия во время игр. Все это вызывает эмоциональный положительный отклик у ребят, а как следствие - хорошее самочувствие и настроение.

Немаловажное значение для здоровья имеет соблюдение режима дня детьми, чего невозможно добиться без тесного контакта с семьей ребенка. Ребенок свои первые представления о том, что нужно заботиться о своем здоровье и как это правильно сделать, получает в семье. Но в наше время дети не во всех семьях видят нужный пример для подражания. Поэтому мы стараемся вести свою работу по здоровьесбережению детей совместно с родителями (вовлекая их в совместную деятельность с детьми). Разработали и реализовали проект «Моя семья и режим дня», результатом которого стали семейные альбомы «Наш здоровый образ жизни» и выставка рисунков «Мой режим дня», созданных родителями совместно с детьми.

Большое значение для сохранения и укрепления здоровья у ребят имеет закаливание, так как оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышает его устойчивость к воздействию внешней среды. Учитывая возраст наших воспитанников (3-4 года), мы работаем по следующей системе закаливания.

Закаливание в повседневной жизни:

- организация теплового и воздушного режима в группе;
- следим за рациональной одеждой детей (консультируя родителей по этому вопросу);

- соблюдаем режим прогулок в течение года;
- гигиенические процедуры (умывание прохладной водой, обливание рук до локтей).

Специальные меры закаливания:

- воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями (утренняя гимнастика, перед сном, после гимнастики пробуждения);
- ходьба босиком, ходьба по массажным коврикам (утренняя гимнастика, перед сном, после сна);
- точечный самомассаж лица, шеи.

Для родителей проводим ликбезы «Для чего необходимо закаливание организма», «Какие существуют формы и методы закаливания».

Особое внимание уделяем использованию физических упражнений на свежем воздухе (физкультурные занятия, спортивные упражнения, подвижные игры) и, конечно же, проводим совместные мероприятия с родителями. Например, развлечение на свежем воздухе «Папа, мама, я – здоровая семья!», в процессе которого родители вместе с детьми выполняли различные физические упражнения, подвижные игры-конкурсы.

Разработали и реализовали совместно с родителями проект «Движение – друг здоровья!». Целью проекта было формирование основ здорового образа жизни и культурно-гигиенических навыков у детей, развитие двигательной активности. Продукты проекта – фотоальбом «Путешествие в страну здоровья», родительское собрание совместно с детьми «Давайте поиграем!» (как и во что можно поиграть с детьми дома). В результате повысилась компетентность родителей по данной теме, а ребята закрепили навыки здорового образа жизни.

В течение дня мы с воспитанниками регулярно проводим дыхательную гимнастику (особенно после двигательной активности, для восстановления дыхания) и гимнастику для глаз. Например, глазки смотрят высоко (вверх), глазки смотрят низко (вниз), глазки смотрят далеко (вдаль), глазки смотрят близко (друг на друга). Такая гимнастика очень нравится ребятам, и они с большим удовольствием выполняют ее.

А еще мы для самомассажа используем самодельные су-джоки, которые изготовили родители по нашей просьбе. Пример самомассажа ладоней:

Этот мячик не простой, весь колючий, вот какой.

Между ладошками кладем, им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем и ладошки разминаем!

Для сбережения и укрепления психического и физического здоровья используем логоритмику. Например, под веселую песенку «У жирафа пятна, пятнышки везде...» дети

ритмично выполняют физические упражнения, делают самомассаж, развивают речевое дыхание, а еще получают положительные эмоции!

Так же мы знакомим детей с основами здорового образа жизни в процессе образовательной и совместной деятельности. Например, игра-занятие «Путешествие в осенний лес», целью которого было сохранение и развитие физического и психического здоровья детей младшего дошкольного возраста путем формирования потребности в ежедневной активной двигательной деятельности. Или игра-занятие «Доктор Айболит проверяет здоровье детей», цель - формирование понимания ценности здоровья, привитие культурно-гигиенических навыков.

В совместной деятельности используем дидактические игры: «Мое тело» (знакомить и закреплять знания детей о самом себе, своем теле, о своих возможностях и способностях), или «Зайка и Степашка учатся чистить зубы» (закреплять знания у детей о необходимости выполнения гигиенических процедур). Создали и используем картотеку игр по формированию здорового образа жизни.

Для сохранения и укрепления здоровья детей необходимо постоянно совершенствовать воспитательно-образовательный процесс.

Таким образом, вся наша работа направлена на приобретение всеми участниками образовательного процесса знаний, умений, навыков, необходимых для формирования мотивации на здоровье и здоровый образ жизни, приобщение к культурным и духовным ценностям и включает в себя:

- режим дня, согласно возрасту;
- положительный эмоциональный фон в группе;
- максимальный режим движения (профилактика правильной осанки);
- сформированность КГН и навыков самообслуживания;
- достаточное пребывание на свежем воздухе;
- хороший сон;
- профилактика утомления глаз;
- система закаливания;
- забота о безопасности собственного здоровья.

Список литературы:

1. Хацкалева Г.А. Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: метод. пособие. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013.
2. Широкова Г.А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении /под общ. ред. Г.А. Широковой - Ростов на Дону : Феникс, 2009.
3. Юматова Д.Б. Культура здоровья дошкольника. Цикл игр – путешествий - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.