Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста

« Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем»

(Н.М.Амосов, врач, академик)

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья

Что же такое здоровье?

Понятие «Здоровье» сформулировано в Уставе Всемирной организации здравоохранения : «Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов или болезней». Здоровье бесценный дар, который поможет сделать первые шаги в мир, держаться на плаву, достойно сопротивляться невзгодам, строить жизнь по своему желанию и добиваться своих целей.

Статистика и исследования отвечают на вопрос: от чего же зависит здоровье?

Оказывается, что если принять условно уровень здоровья за 100% , то

- 20% его зависит от наследственных факторов,

- 20% от влияния окружающей среды(от экологии),

- 10% от деятельности системы здравоохранения,

- 50% от факторов образа жизни, который ведёт каждый конкретный человек.

Основная образовательная программа ДОУ направлена

-на создание условий для формирования культуры здорового образа жизни, на основе сотрудничества со взрослыми;

-на осуществление преемственности дошкольного и начального общего

образования;

Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни осуществляется при изучении каждой образовательной области в отдельности и благодаря интеграции пяти образовательных областей. Образовательная деятельность ДОУ направленная на становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, формировании полезных привычек), ведущими к здоровому образу жизни осуществляется :

- в ходе режимных моментов;

-в организованный детской деятельности;

- в самостоятельной детской деятельности;

- при взаимодействии с семьей

Конечная цель реализации ООП ДО – достижение ребёнком на этапе завершения дошкольного образования следующих целевых ориентиров:

- овладение основами культуры здоровья и ведения здорового образа жизни(соблюдение режима дня, правильного питания, чередования труда и отдыха, закаливания, сохранения психического и физического здоровья);

- сформированность установки положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом;

- осознание того, что полезно, что вредно для здоровья;

- овладение навыками личной гигиены;

- способность дошкольника к волевым усилиям , умение следовать нормам культуры здоровья и здорового образа жизни, контролировать свои чувства;

- овладение начальными знаниями о себе, о своем организме, проявление интереса к причинно-следственным связям, желание самостоятельно вести здоровый образ жизни и соблюдать правила безопасного поведения.

В основной образовательной программе дошкольного образовании в тематическом блоке **«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»** прописаны целевые ориентиры в соответствии с возрастом:

* **На третьем году** жизни необходимо формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть; уши – слышать; нос – нюхать; язык – пробовать(определять) на вкус; руки- хватать, держать, трогать; ноги – стоять, бегать, прыгать, ходить; голова – думать, запоминать.
* **На четвёртом году** жизни развивать умение различать и называть органы чувств(глаза, рот,нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания, о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни, умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения, потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
* **На пятом году** жизни продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат.) Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах, о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «Здоровье» и «Болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы – значит они будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк» ). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах , обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представление о здоровом образе жизни, о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
* **На шестом году** жизни расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма . Акцентировать внимание на особенностях организма и здоровья(«Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих(важных компонентах) здорового образа жизни(правильное питание, движение, сон, солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах разрушающих здоровье. Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания, умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным(заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие . Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
* **На седьмом году** жизни расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность её приёма, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**Основные компоненты здорового образа жизни**

**1.Рациональный режим.** Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

* Полное и своевременное удовлетворение всех физиологических потребностей детей (во сне, питании). Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших компонентов здоровья человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования.
* 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.

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

**2.Правильное питание.**В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому 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 детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям надо рекомендовать придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.

**3.Рациональная двигательная активность**. Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Формы организации двигательной активности

-непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию,

- утренняя гимнастика,

-спортивные игры,

- подвижные игры

- физкультминутки;

- гимнастика пробуждения ;

- пальчиковая гимнастика,

- гимнастика для глаз,

- дыхательные упражнения,

- прогулки,

-спортивные праздники, досуги

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

* Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.
* Развитие воображения при выполнении двигательных действий.
* Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
* Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В детском саду здоровый образ жизни реализуется в частности регулярными физическими нагрузками. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными практически в любом дошкольном учреждении. Не должны стать исключением и выходные дни.

Кроме активного развития костного скелета и мускулатуры рациональная физическая нагрузка учит дошкольника чувствовать свое тело и управлять им, к тому же движение активирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.

**4.Закаливание организма**

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания, более прочнее развиваются условно рефлекторные связи. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно 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.** .

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Касательно психологической обстановки в дошкольном возрасте значение имеют два аспекта: отношения в семье и обстановка в дошкольном учреждении. Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.

Что же касается отношений в детском саду, то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена. Сложности общения с конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем планированию решения возникшей проблемы.

**6. Соблюдение правил личной гигиены**

   Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением.

 Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку, ощущение хорошо и слаженно работающего организма!

 Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте.

     Приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце.

     Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Условия, необходимые для сохранения здоровья дошкольников

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

**Реализация данного направления обеспечивается:**

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование;

- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;

- созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОУ;

- формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства.

   Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста являются родители.     И наша работа должна быть направлена на то, чтобы доказать что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым эффективным примером для подражания своим детям.

  Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитание к здоровому образу жизни формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.