ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ДО

Л.Н. Севрюкова.

«Здоровье – это не все, но все без здоровья - ничто» говорит народная мудрость, с этим трудно не согласиться. Во всем мире сегодня самая актуальная проблема - сохранение здоровья. Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. В последнее время состояние здоровья детей-дошкольников снизилось. Очень много детей, которые имеют различные заболевания: нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус. Причины болезненности детей серьезны: это и социальные условия жизни, и экологическая обстановка, и психологический климат в семье. Одной из главных задач ДОУ - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Поэтому организация работы по укреплению и сохранению здоровья детей является актуальной и занимает важное место в системе воспитательно-образовательного процесса. Детский сад должен заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Нужно помочь ребенку, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять свое здоровье. Не последнюю роль здесь играет фактор семьи.

Наиболее значимыми для сохранения и укрепления здоровья детей в детском саду являются здоровьесберегающие технологии.

Цель здоровьесберегающих технологий в ДОУ. Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей ребенку самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Применительно к взрослым – содействие становления культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Принципы здоровьесберегающих технологий: не навреди; сознательность и активность; непрерывность; систематичность; последовательность; доступность и индивидуальность.

Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу педагогам и родителям нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, системно и сообща.

Детский сад и семья — вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Ни одна, даже самая

лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей.

Единство ДОУ и семьи в вопросах сохранения здоровья детей достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям; когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Основные задачи работы с родителями:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддержать их уверенность в собственных возможностях.

Существуют разнообразные формы работы с родителями: коллективные, наглядно-информационные, индивидуальные.

Коллективные: родительские собрания, беседы, анкетирование, консультации, семинары-практикумы по возрождению национальных традиций валеологического содержания в семьях.

Наглядно-информационные: выставки фотографии детей, обновление информационных стендов, выпуски специальных стенгазет, использованию сайта ДОУ.

Индивидуальные:

- Дни открытых дверей;
- совместное проведение праздников и развлечений;
- показ открытых занятий или режимных моментов;
- участие родителей в продуктивных видах деятельности на занятиях совместно с детьми (присутствуют родители, которые могут прийти в виду свободного времени);
- использование видеозаписи (распространение видеоматериалов педагогической копилки воспитателей среди родителей (занятия, режимные моменты, праздники).

Систематизировав и объединив формы работы педагогического коллектива дошкольного учебного заведения и семьи, можно убедиться, что нет такой части педагогического процесса, в которую нельзя было бы включить содержание о сохранение и укреплении здоровья детей.

Очень важно, чтобы каждое открытие для ребенка, ранее неизвестное, вело к самоанализу, дальнейшему развитию. Только в этом случае можно достичь положительного результата, выработать у детей четкое и постоянное желание быть здоровыми, ловкими, бодрыми, веселыми, сделать здоровье предметом постоянной заботы ребенка, а не только родителей.

К современным здоровьесберегающим технологиям относятся:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

- стретчинг- упражнения на растяжку и гибкость.

- ритмопластика позволяет детям раскрыть свой образ через музыкально-ритмические упражнения.

- динамические паузы для всех детей в качестве профилактики утомления, которые могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

- подвижные и спортивные игры направлены на общефизическое развитие детей.

- релаксация – произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

- различные гимнастики (утренняя, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, корригирующая гимнастика).

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

- физкультурные занятия – основная форма организованного обучения физическим упражнениям и овладения основными видами движения;

- проблемно-игровые занятия предполагают использование терапевтического воздействия игры, чтобы помочь ребенку преодолеть психологические и социальные проблемы;

- коммуникативные игры – игры для преодоления отчужденной позиции в отношении со сверстниками приобретение навыков общения с окружающими;

- занятия из серии «Здоровье» - занятия по обеспечению безопасности жизнедеятельности;

- самомассаж способствует расслаблению мышц и снятию нервно – эмоционального напряжения;

- точечный самомассаж – это механическое воздействие пальцами рук на строго определенные участки тела, а именно на биологически активные точки.

3. Коррекционные технологии.

- арттерапия для профилактики ОРЗ, повышения работоспособности, внимания.

- технологии музыкального воздействия для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя.

- сказкотерапия – это направление практической психологии, использующие ресурсы сказочной истории для воспитания, образования, развития личности ребенка.

- цветотерапия – правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка

- психогимнастика – курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, на обучение элементам саморасслабления и развития умения выражать различные эмоциональные состояния.

Вышеперечисленные технологии целесообразно применять в различных видах образовательной деятельности, в формах работы, реализуемых в

режимных моментах, а также в индивидуальной образовательной деятельности. Наряду с этим необходимо соблюдать режим дня, проводить закаливающие процедуры, правильно организовывать здоровьесберегающую среду в ДО.

Чтобы дети были здоровы, необходимо научить их самих осознанному отношению к своему здоровью и воспитывать в них потребность к здоровому образу жизни. От того насколько грамотно организована работа с детьми и родителями по оздоровлению и здоровьесбережению, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье детей.