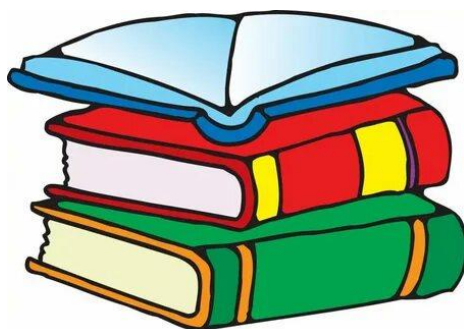


Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение:
детский сад № 16 комбинированного вида

Сообщение

«Формирование основ здорового образа жизни дошкольников в условиях реализации ФОП ДО»



Составитель: воспитатель
Демидова С.Г.

г. Кимовск

Сообщение

«Формирование основ здорового образа жизни дошкольников в условиях реализации ФОП ДО»

В последние годы проблема формирования представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) рассматривается на государственном уровне в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и, особенно, детей дошкольного и школьного возраста.

Одним из факторов сохранения здоровья является формирование ЗОЖ. Поэтому укрепление здоровья населения, существенное снижение уровня социально значимых заболеваний, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни — одна из приоритетных задач демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года.

Задача укрепления и сохранения здоровья регламентируется и обеспечивается различными нормативными документами: ФГОС ДО (п. 1.6.) и Федеральная образовательная программа дошкольного образования (п. 14.2) к числу основных задач, требующих решения, относит задачи по охране и укреплению физического и психического здоровья детей, а в соответствии с п. 2.6 ФГОС ДО и п. 22 ФОП ДО образовательная программа дошкольной организации должна предусматривать образовательную деятельность, направленную на приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Таким образом, все указанные нормативные документы, находят свое отражение в работе дошкольного образовательного учреждения. В раннем возрасте (с 1 года до 3 лет) задачи по формированию здорового образа жизни направлены на укрепление здоровья ребенка средствами физического воспитания, формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания, приобщение к здоровому образу жизни.

В младшем и среднем дошкольном возрасте (3–5 лет) образовательная деятельность с детьми по формированию ЗОЖ

расширяется, включает в себя задачи по созданию условий для формирования правильной осанки, усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности, повышению иммунитета средствами физического воспитания. На данном возрастном этапе осуществляется работа по формированию представлений у детей о факторах, влияющих на здоровье, по воспитанию полезных привычек.

В старшем дошкольном возрасте (5–7 лет) продолжается работа по расширению представлений детей о здоровье и его ценности, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха. Расширяются представления о физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, создаются условия для развития у детей стремления к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, стремления оказывать помощь и поддержку другим людям.

Реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОО осуществляется через занятия, совместную деятельность, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность. Для формирования здорового образа у дошкольников используются специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей. Ежедневно в группах детского сада проводится утренняя гимнастика.

Ежемесячно, начиная со 2-й младшей группы, проходит совместная деятельность в виде круга друзей по здоровому образу жизни, на которых детям даются представления о индивидуальности человеческого организма, знакомят со строением некоторых частей тела и основных органов чувств; условиями их охраны и гигиены. Детей подводят к пониманию того, какие факторы влияют на укрепление здоровья человека. Круг друзей проводят воспитатели в течение дня в ходе режимных моментов. Постоянно проводятся физкультурные занятия, на которых решаются оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи.

В раннем возрасте проводится 2 занятия, в дошкольном возрасте — 3 занятия в неделю в физкультурном зале, одно из которых в старшем дошкольном возрасте проводится на свежем воздухе в течение всего года. Во время физкультурных занятий дети знакомятся с комплексом упражнений, целью которого является профилактика простудных заболеваний, плоскостопия и нарушений осанки. Одной из инновационных форм работы с дошкольниками по укреплению здоровья

стало развитие детского волонтерского движения среди воспитанников. Дети подготовительной группы приходят в гости к ребятам второй младшей и средней групп, проводят подвижные игры, игры, направленные на формирование представлений о личной гигиене: «Что такое здоровье?», «Мой секрет здоровья»; показывают малышам как выполнять упражнения по профилактике плоскостопия, формированию правильной осанки и упражнения на дыхание.

В работе по формированию ЗОЖ у дошкольников используются словесные, наглядные, практические и игровые методические приемы. Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, во время прогулок, на физкультурных занятиях и во время самостоятельной деятельности детей. Игры детей раннего возраста и младших дошкольников организует воспитатель, инструктор по физической культуре, а в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети. Интересным решением стали вечерние прогулки в теплое время года на тему «Катаемся на велосипедах», где старшие дети помогают младшим, обучают их катанию на велосипеде и самокатах и прививают любовь к спорту и умению взаимодействовать друг с другом.

В ФАП ДО особое внимание уделяется «развитию интереса к физической культуре, формированию представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов». Для того, чтобы привить детям любовь к спорту, Отечеству и окружающему миру воспитателями ведутся беседы с детьми о спортсменах и участниках олимпийских и параолимпийских игр, просматриваются короткометражные фильмы о их достижениях, проводится физкультурное развлечение «Малые Олимпийские игры» среди воспитанников старшего дошкольного возраста.

В детском саду созданы материально-технические условия, которые обеспечивают формирование представлений у детей о здоровом образе жизни, укрепления и сохранения здоровья воспитанников. В детском саду имеется отдельный физкультурный зал, оборудована физкультурная площадка. В групповых помещениях созданы «Уголки здоровья», которые оснащены как традиционными, так и нестандартным оборудованием. Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук имеются мешочки с крупой в разных формах для ходьбы,

коврики и массажные дорожки с рельефами, «ребрами», резиновыми шипами, мячики-ежики, эспандеры.

Для формирования у детей представлений о здоровье, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях в уголках представлен иллюстративный материал по летним и зимним видам спорта, материал по истории Олимпийского движения, наглядно-дидактические пособия. Воспитателями собраны сборники мультимедийных презентаций «Виды спорта», «Российские спортсмены», «Витамины». В группах имеются тематические плакаты «Береги зрение», «Растим здоровые зубы», «Чистота — залог здоровья», «Правила здоровья»; дидактические игры: «Полезные продукты», «Вредные продукты», лото «Спорт», «Что такое хорошо, что такое плохо»; алгоритмы «Как мыть руки», схемы «Правила поведения за столом»; игры на развитие дыхания: султанчики, «Качели», «Вихрь», «Звонкие свистки», дудочки с шариком, «Сдуй мячик».

В календарном плане прописываются задачи работы и мероприятия по физическому воспитанию, укреплению здоровья детей, названия подвижных игр, используемых как во время занятий, так и в свободное время, планируется индивидуальная работа в течение дня, спортивные праздники.

В ДОУ разработан перспективный план на год в раннем и младшем дошкольном возрасте по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, рекомендации по технологии проведения закаляющих мероприятий после дневного сна, проект для старшей группы «Из чего сделан Я», комплексно-тематические планы «Мой организм, моё здоровье» для старшей и подготовительной групп, сценарии развлечений и праздников («КВН «Хотим всё знать о здоровье», «Мама, папа, я здоровая семья», «Зимние игры», «Летние забавы»), рекомендации по насыщению «Уголка здоровья» оздоровительным оборудованием и пособиями. Собрана картотека электронных образовательных ресурсов: для детей — презентации по формированию основ ЗОЖ, для педагогов — электронная картотека разных видов гимнастик и оздоровительных игр и упражнений, сценариев мероприятий для проведения с детьми.

Ежегодно в мае в детском саду в группах дошкольного возраста проводится неделя здоровья. В рамках этой недели реализуется проект «Будь здоров». В рамках проекта с детьми проводятся беседы о

здоровом образе жизни, занятия», просмотр презентаций о ЗОЖ, физкультурные занятия с привлечением родителей, подвижные и дидактические игры. Большая роль в формировании здорового образа жизни у детей раннего и дошкольного возраста отводится соблюдению режима дня и оздоровительно-закаливающим процедурам.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями, такие как: Дни открытых дверей: родители могут присутствовать на любом оздоровительном и физкультурном занятиях, на утренней гимнастике, ознакомиться с формами оздоровительной работы в ДОУ; Дни здоровья, совместные праздники и развлечения. Целью таких мероприятий является пропаганда здорового образа жизни. Вовлечение родителей в такие формы досуга, когда они вместе с детьми бегают, прыгают, соревнуются, полезно всем, а особенно детям — это создаёт хороший эмоциональный настрой и дарит огромную радость от взаимного общения; Изготовление нестандартного физкультурного оборудования, зимних построек на участке детского сада. Выпуски журнала «Мир, в котором мы живем» Встречи за круглым столом, родительские собрания с привлечением специалистов ДОУ и медицинских работников. Индивидуальные педагогические беседы и консультации, по вопросам здоровья.

Наглядная информация даёт возможность приобщить родителей к вопросам физического воспитания. Воспитатели вместе с родителями оформляют стенгазеты и выставки рисунков на темы: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья», «В здоровом теле — здоровый дух», «В стране здоровья», «Активный отдых нашей семьи» и др.

Практика показывает, что мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрими.