

**«Приобщение детей
к здоровому образу жизни
через создание развивающей среды»**

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды. Люди являются частью природы. Мы все отвечаем за то, чтобы природа сохранилась везде на нашей планете: в лесу – куда мы ходим отдыхать; в реке – где мы плаваем; в городе – где мы живём. Мы должны заботиться и о себе, своём здоровье, окружающих людях, чистоте воздуха и воды.

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Есть поговорка: “В здоровом теле – здоровый дух”. Но не ошибётся тот, кто скажет, что здоровый дух (духовное) порождает здоровое тело.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: “педагогика оздоровления”, в основе которой лежат представления о развитии здорового ребёнка, здорового духовно и физически. Цель педагогики оздоровления: сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте применяются следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности:

- физические упражнения;
- физкультминутки и паузы;
- эмоциональные разрядки;
- гимнастика (оздоровительная после сна);

- пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корректирующая;
- лечебная физкультура;
- подвижные и спортивные игры;
- массаж;
- самомассаж;
- психогимнастика;
- сухой бассейн и др.

Ежедневно в своей работе с детьми используйте такую форму, как пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка. В группах создайте картотеку стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. Широко используйте пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. На занятиях в утренний отрезок времени, в играх старайтесь выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками и т.д.

Например: “Узловка” (пальчиковая игра). Берём верёвку диаметром 4-6 мм и завязываем на ней 4-8 узлов. Подвешиваем её вертикально. Ребёнок пальцами подтягивает узел, а ладонью сжимает его (как при лазанье на канате), и так движется дальше (со словами):

Лезет, лезет альпинист –

В этом деле он артист.

По скале и по верёвке

Он наверх залезет ловко!

Для укрепления зрения используйте следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

Коррекционные физминутки – для укрепления зрения – проводятся на занятиях, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. (“Жук”, “Прогулка в зимнем лесу”, “Самолёт”, “Ладшки”, “Цветы”).

Массаж глаз – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуйтесь на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении. Тренировочные упражнения для глаз проводите несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение.

Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

- Красный – стимулирует детей в работе. Это сила внимания.
- Оранжевый, жёлтый – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.
- Синий, голубой, зелёный – действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр. Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.)

Чаше используйте минутки покоя:

- посидим молча с закрытыми глазами;
- посидим и полюбуемся на горящую свечу;
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под эту прекрасную музыку.

Наряду с традиционными формами работы проводите с детьми самомассаж от простуды (автор А.И. Уманская). Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. самомассаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. В группе есть картотека схем этих точек, а также детей знакомим с лечебными точками на утренней гимнастике и на занятиях. Массаж делайте 1-2 раза в день.

Ежедневно проводите закаливание. Мы знаем, что закалённый человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой

погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Для приобщения детей к здоровому образу жизни ежедневно используйте [“Гимнастику маленьких волшебников”](#). Дети здесь не просто “работают” - они играют, лепят, мнут, разглаживают своё тело, видя в нём предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж живота, шеи, головы, рук, ушных раковин и т.д., ребёнок воздействует на весь организм в целом. У него полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, всё это развивает у ребёнка позитивное ценностное отношение к собственному телу. Эту гимнастику дети могут выполнять в любое свободное время от занятий.

Наши дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.

В течение дня изыскивайте минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, повалиться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползти как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно - мышечной системы ребёнка.

[Музыкотерапия](#) – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Используйте мелодии на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна. Так, прослушав запись “Колыбельной мелодии”, дети успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают. Ребёнка успокаивает ласковое обращение, монотонность пения. Звуки флейты расслабляют детей, звуки “шелеста листьев”, “шума моря” и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них. Для этого мы широко используем кассету “Волшебство природы”.

[Оздоровительные силы природы](#) имеют огромное значение для здоровья детей:

- Регулярные прогулки на свежем воздухе;
- Экскурсии;
- Походы;
- Солнечные и воздушные ванны;
- Водные процедуры;
- Фитотерапия;
- Ароматерапия;

- Витаминотерапия
- Закаливание
- Бассейн и др.

Г.А. Сперанский писал: “День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья”. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов. С детьми старались как можно больше находиться на свежем воздухе.

Через экскурсии в лес, прогулки, походы, занятия на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботятся о своём здоровье. В лесу дети получали солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы леса благотворно влияют на ребёнка, учат правильно пользоваться этими запахами. Дети узнают о пользе чистого воздуха, о лечебных травах, цветах, о пользе деревьев. Рассуждают: можно ли жечь мусор? Откуда появился плохой воздух?

Большой оздоровительный эффект имеет [“Аромотерапия”](#) - процесс дыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус. Запах берёзы – улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт. Запах крапивы уничтожает бактерии.

Вместе с родителями создайте в группе [“Уголок здоровья”](#). Расположите в нём: осиновые плашки, грецкие орехи, разнообразные запахи (аромотерапия), кора, бусы, четки, бумага, схемы для выражения эмоций, массажеры, схемы для точечного массажа и т.д. Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами незаметно для себя оздоравливаются. Конечно необходимо учитывать то, что в группе нет детей страдающих аллергией или бронхиальной астмой.

- Цветные камушки, листочки – приготовлены для удовольствия, радости, тепла.

- Губки, бумага – для снятия стресса.

- Шарики, массажеры – для развития мелкой моторики и т.д.

В уголке здоровья поместите книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью.

Оформите дидактические игры:

“Структура человеческого тела”

“Спорт – это здоровье”

“Чистим зубы правильно”

“Бережём уши” и т.д.

Все эти игры научат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепят культурно – гигиенические навыки, заставят задумываться о здоровье.

Мы знаем, что гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма:

- личная гигиена;
- проветривание;
- влажная уборка;
- режим питания;
- сон;
- правильное мытьё рук;
- обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни;
- обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и т.д.
- ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

Все навыки, умения, привычки можно закрепить и использовать в работе с детьми в валеологических и экологических проектах. Участие детей в выполнении проектов, способствует установлению активной позиции, в самосоздании экологически здоровой среды, а также к здоровому образу жизни. Выполняя проекты, дети делают маленькие шаги к культуре здоровья, приобретают навыки здоровьетворческой деятельности. В ходе реализации проектов дети придумывают эмблемы, выбирают цели проектов, находят с родителями книги, иллюстрации, пословицы, загадки, выполняют интересные рисунки. Этот материал можно оформить в “уголке здоровья”, в “книжках – раскладушках”, использовать в дидактических играх, на непосредственно образовательной деятельности.

Мы знаем, что свежий воздух улучшает состояние здоровья, поэтому создайте в группе “Фитомодели” из комнатных растений, которые станут не только украшением интерьера, но и

помощниками в оздоровлении детей. Все растения подбирайте с учётом благотворительного влияния на самочувствие и здоровье детей.

На НОД и в свободное время расскажите детям о пользе комнатных растений, приучайте ухаживать за растениями. Расскажите детям, что растения подавляют жизнедеятельность опасных микроорганизмов, повышающих бактерицидную энергию воздуха, растения озонируют воздух, а мы знаем, что свежий воздух улучшает состояние здоровья, излечивает многие заболевания.

Поможет в работе по воспитанию здорового образа жизни специальный альбом: “Я и моё здоровье”, в который записываются антропометрические данные, обводятся кисти руки, стопы детей. Помещаются фотографии с занятий по физкультуре, во время сна, во время закаливания и т.д., рисунки: “Что я люблю больше всего?”, “Я на прогулке”, “Город и я”, “Моё настроение”. Записываются воспитателями и родителями впечатления об интересных походах, экскурсиях, играх, мысли детей о здоровье.

Пусть родители выполняют задание вместе с детьми. Помогая своим детям, родители тем самым развивают у них познавательную активность, показывают свою заинтересованность. Дети очень любят, когда мама, папа помогают ему подготовить что-то по поручению воспитателя. На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях учите оценивать здоровье ребёнка. Вместе составьте памятки здоровья (“паспорт здоровья”). Родителям предложите картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, литературу, брошюры, консультации.

Для родителей оформите в “Уголке здоровья” рекомендации, советы:

- папки – передвижки;
- приглашайте на открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулок и т.д.;
- проводите анкетирования.

Все эти приёмы позволят вам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас одна цель – воспитывать здоровых детей.