

Воспитание основ здорового образа жизни у дошкольников

Воспитатель И.Н.Шишковская

Основные компоненты здорового образа жизни.

Рациональный режим.

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании). 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.

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:

Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах. 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.

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. позитивных эмоций

.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 рефлексорные 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.

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!

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

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 (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения);
- 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.

Задачи работы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников

Формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья

Воспитывать навыки здорового поведения

Любить двигаться, Есть больше овощей и фруктов, Мыть руки после каждого загрязнения, Больше бывать на свежем воздухе, Соблюдать режим.

Помочь овладеть устойчивыми навыками поведения

Развивать умение рассказывать о своем здоровье, о здоровье близких

Вырабатывать навыки правильной осанки

Обогащать знания детей о физкультурном движении в целом

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