

*Шкурина Ольга Михайловна,
инструктор по физической культуре,
МКДОУ д/с №485, г. Новосибирск*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ключевые слова: формирование здорового образа жизни, здоровьесберегающие технологии, физкультурно-оздоровительные мероприятия, средства и формы физического воспитания.

Аннотация: в статье освещается физкультурно-оздоровительная работа, проводимая в дошкольном учреждении по формированию здорового образа жизни детей.

Формирование здорового образа жизни детей можно назвать приоритетным направлением деятельности общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии хорошо усваивать предлагаемые знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Профилактика детских заболеваний является хорошо окупаемым национальным вложением, более экономичным и результативным, чем дорогостоящее лечение [4]. Вместе с тем, результаты научных исследований говорят о том, что здоровых детей дошкольного возраста становится все меньше и меньше. Участились случаи заболеваний нервной системы, органов чувств, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта и других органов и систем. Озабоченность вызывает частый детский травматизм. Особое внимание необходимо уделить профилактике наркомании и табакокурения.

Анализируя литературные источники по вопросу формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста, можно увидеть необходимость поиска современных и эффективных путей оздоровления детей, необходимость в создании здоровьесберегающих программ и методических пособий на государственном уровне. Понятно, что без здоровьесберегающих

технологий немислим педагогический процесс современного детского сада. Но что именно можно отнести к таким технологиям, до сих пор остаётся загадкой для широкого круга профессионально-педагогической аудитории и даже для тех, кто уверенно использует эти технологии в своей практике [1]. Часто педагогами берутся только фрагменты той или иной технологии, нет системы и постоянства в их использовании. Такое положение дел не даёт должного результата в проводимой работе. Поэтому, по моему мнению, сейчас очень остро стоит вопрос о необходимости разработки и принятия государственной программы по формированию установок на здоровый образ жизни среди дошкольников.

Здоровье детей – это будущее страны, здоровье основных ее институтов. Однако здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянно и неизменно. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Сохранять и улучшать здоровье – огромная каждодневная работа, начиная с рождения. И особое значение принадлежит первым годам жизни ребенка. И так как проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более остро, то словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми в планах работы педагогов дошкольных учебных учреждений [3].

Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка [2].

Важнейшая роль в вопросе формирования здорового образа жизни ребёнка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно наше умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям физической культурой.

Дошкольное учреждение и семья призваны с детства закладывать основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Главными воспитателями ребёнка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребёнка, какое внимание уделяют родители его здоровью, зависит настроение ребёнка и состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни детей, к которому их приучают в дошкольном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда у ребёнка наступает дискомфорт. Информационное просвещение родителей в нашем детском саду выражается в знакомстве их с различными формами работы по физическому воспитанию, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии их ребёнка, привлечении родителей к участию в совместных физкультурных досугах и праздниках. Родителей нужно заинтересовать и убедить в необходимости их совместной с детьми деятельности, не смотря на тотальную занятость и загруженность.

В нашем детском саду созданы благоприятные условия для обеспечения физического развития ребенка. Особое внимание уделяется физкультурным занятиям, закаливающим процедурам, двигательному режиму и профилактике заболеваний. Комплекс оздоровительных мероприятий, разработанный педагогами ДООУ, направлен на укрепление организма и развитие двигательной активности дошкольников.

Таблица 1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

| Виды деятельности | Организация |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| Утренняя гимнастика | Ежедневно на воздухе 10 минут |
| Физкультурные занятия в спортзале | 2 раза в неделю в каждой группе |
| Физкультурные занятия на воздухе | 1 раз в неделю в каждой группе |
| Физкультурные развлечения | 1 раз в месяц в каждой группе |

| | |
|---|--|
| Физкультурные праздники | 2 раза в год (кроме младших групп) |
| Неделя здоровья | 1 раз в год |
| Проведение консультаций для воспитателей по вопросам физического воспитания детей | |
| Информирование и консультирование родителей по физическому развитию их детей | |
| Занятия ЛФК (для детей с показаниями) | 2 раза в неделю (кроме младших групп) |
| Бассейн | 2 раза в неделю в каждой группе |
| Кружок массажа «Здоровый малыш» | 2-3 раза в год для детей с показаниями |
| Витамино- фитотерапия, кислородный коктейль | по 2 курса в год |
| Самостоятельная двигательная активность детей | Ежедневно на прогулке и в группе |
| Подвижные игры на прогулке, солнечные и воздушные ванны | Ежедневно (воспитатели) |
| Физкультурные минутки, проверка осанки у стены, расслабление мышц спины, лёжа на полу | Ежедневно (воспитатели) |
| Гимнастика после сна, самомассаж, босохождение по дорожкам, полоскание рта после еды | Ежедневно (воспитатели) |

Основной образовательной программой нашего дошкольного учреждения предусмотрено три физкультурных занятия в неделю, содержание которых может зависеть от времени года и погоды. В тёплое время года на занятиях имеют место упражнения в основных видах и подвижные игры. В зимнее время проводятся занятия по лыжной подготовке.

Оздоровительные задачи решаются на физкультурных занятиях, развлечениях, праздниках, во время проведения «Недели Здоровья» и в режиме каждого дня, проведенного детьми в детском саду. В рамках «Недели здоровья» оцениваются спортивные уголки в группах, обязательно проводится конкурс на лучшую физминутку среди старших и подготовительных групп. Ежегодно проводится «Спортивная викторина», цель данного мероприятия: формирование здорового образа жизни дошкольников. С этим материалом мы

участвовали во Всероссийском Конкурсе «Школа Зорovia – 2017» и получили диплом лауреата.

Утреннюю гимнастику проводим ежедневно на свежем воздухе под музыку, что создаёт положительный настрой, повышает двигательную активность детей.

Физкультминутки проводятся на занятиях с большой умственной нагрузкой, требующих статического положения тела, по 2-3 минуты – это 3-4 общеразвивающих упражнения, по возможности связываем их с содержанием занятия. Упражнения проводятся под музыку или даются в стихотворной форме для привлечения интереса детей.

После дневного сна дети тоже получают двигательную нагрузку: потягивания в кроватях, различные упражнения, воздушные ванны, ходьба по ортопедическим дорожкам и т. д.

Невозможно представить жизнь детей в детском саду без шумных досугов и соревнований, веселых праздников и развлечений. Физкультурные праздники проводятся, начиная со средней группы 2-3 раза в год, в зависимости от сезона и условий, либо в зале, либо на воздухе. У нас это праздник, посвящённый Дню Матери – «Я и моя спортивная мама». Предварительно организуется конкурс рисунков «Моя спортивная мама». Изобразительная деятельность стимулирует детей в рисунке выразить своё отношение к физкультуре и свои интересы. А праздник с папами «Я бы в армию пошёл, пусть меня научат!», посвящён Дню защитника Отечества.

Данные мероприятия вместе с благоприятной психологической обстановкой, развивающей средой побуждают детей проявлять двигательную активность, удовлетворяют интерес к разнообразным видам движений и потребность в них.

Важно создать условия для проявления и поддержки детской инициативы в стремлении вести здоровый образ жизни, например, такие как в нашем дошкольном учреждении:

- Создание стенда «Физкульт-Ура!», который размещается на стене рядом с входом в спортивный зал в доступном для детей месте. На стенде размещены методические материалы для воспитателей, памятки для родителей, и загадки, стихи о спорте для детей.
- Спортивный уголок в каждой группе организуется в безопасном для детей месте и наполнен разнообразным инвентарем, которым можно пользоваться в самостоятельной деятельности.
- Спортивное оборудование в спортзале разнообразно по своему содержанию.
- Оформление зала плакатами спортивной тематики для занятий и оформление стен для праздников.
- Использование нетрадиционного оборудования (шишки, мусорные пакеты, стойка с привязанным мячом, воздушные шары и т.д.)
- Подборка детской музыки, стихов привлекает детей и вызывает интерес к выполнению движений.
- Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе круглый год.
- В зимнее время года обязательно использование лыж для формирования здорового образа жизни дошкольников.

Таким образом, обеспечение высокого уровня здоровья дошкольников и воспитание осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни, достигается многочисленными средствами, приёмами и формами работы, применяемыми педагогами на занятиях и в режимных моментах дня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Домаева Т.П. Внедрение здоровьесберегающих технологий в работу по физическому развитию детей. Семинар-практикум для педагогов. // Инструктор по физкультуре. №7/2015.
2. Маклакова Л.Г. Формирование у дошкольников бережного отношения к своему здоровью. // Инструктор по физкультуре. №2/2017.

