

Консультация для воспитателей по теме: «Приобщение детей к здоровому образу жизни через организацию предметно - развивающей среды в соответствии ФГОС».

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 море – где мы плаваем: в селе (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 НОД, 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 мы применяем следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности:

- физические упражнения;
- физкультминутки и паузы;
- эмоциональные разрядки;
- гимнастика (оздоровительная после сна);
- пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- 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 (гимнастика). 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 НОД 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 НОД, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. (“Жук”, “Прогулка в зимнем лесу”, “Самолёт”, “Ладошки”, “Цветы”). Массаж глаз – проводится во время утренней гимнастики и на НОД. 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 НОД 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 НОД, игр. Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.)

Чаще 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 НОД. 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 НОД.

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, поползть 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 НОД, 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;
- 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, прогулки, походы, НОД на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботятся о своём здоровье. В свежем воздухе 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 природы 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 “Ароматерапия” - 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. Букеты из веток берёзы, сосны, кедра, можжевельника полезны для очищения помещения. (Букеты и в сухом виде очищают воздух).

Еженедельно в группе, в спальне сжигайте небольшое количество кусочков древесины, коры. Этим мы уничтожаем вирусы и микробы. Перед приходом детей в детский сад опрыскивайте группу маслом ромашки, герани, что действует на детей успокаивающе.

Предлагайте детям вдыхать кедровое, лимонное, камфорное масло – организм стимулируется этими ароматами.

Оздоровительные силы природы активизируют биологические процессы в организме ребёнка, повышают общую работоспособность организма, доставляют радость, замедляют процессы утомления.

Вместе с родителями создайте в группе “Уголок здоровья”. Расположите в нём: осиновые плоские, грецкие орехи, разнообразные запахи (ароматерапия), 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.

- 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 закрепляйте и используйте в работе с детьми в валеологических и экологических проектах.

Работа по проектам: “Начни с зарядки”, “Чистые руки”, “Гигиена приёма пищи”, “Для чего мы чистим зубы”, “Охрана здоровья”, “Если хочешь быть здоров – закаляйся”, “Страна здоровья” - организует деятельность детей, направляет на развитие и совершенствование умений, навыков. Дети, составляя проекты, закрепят правила личной гигиены, культуры поведения. Проекты: “Вдыхай бодрящий аромат”, “Мой дом – мой друг”, стимулируют детей к здоровому образу жизни, формируют активное отношение к окружающему миру, сопереживания и сопричастности к нему. 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 здоровьесозидательной деятельности. В ходе реализации проектов дети придумывают эмблемы, выбирают цели проектов, находят с родителями книги, иллюстрации, пословицы, загадки, выполняют интересные рисунки. Этот материал оформите в “уголке здоровья”, в “книжках – раскладушках”, используйте в дидактических играх, на непосредственно образовательной деятельности. НОД познавательного цикла о здоровье строите с учётом потребностей детей в саморазвитии, в сотрудничестве, в подражании, в приобретении опыта:

На НОД “Правила поведения на воде” и “Воздух и здоровье” - даём понятия об использовании воды и воздуха человеком, учим правилам, умениям жить и заботиться об окружающей среде, о своём здоровье.

На НОД “Для чего мы чистим зубы” и “Гигиена приёма пищи” - дети приобщаются к культуре поведения, личной гигиене.

На НОД “Земная аптека” дети познакомятся с лекарственными растениями близкого окружения. Они много раз видели их вблизи дома, двора, города, в лесу, но знаний о них не имели, не знали их пользы для человека. А теперь прекрасно узнают ромашку, одуванчик, крапиву и рассказывают, как лечились этими растениями. Лекарственные растения помогают человеку победить болезнь, ими лечатся и животные и птицы. Знания детей, полученные на познавательных НОД, используйте в играх, дома при лечении собственных недугов. Дети получают достаточно знаний, многому научатся в дальнейшем, и будут опираться на свой опыт.

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 НОД по физкультуре, во время сна, во время закаливания и т.д., рисунки: “Что я люблю больше всего?”, “Я на прогулке”, “Село (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 учителю 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 НОД, 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.