

Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить:
забота о здоровье ребёнка –
это важнейший труд воспитания».*
В.А. Сухомлинский.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и приобщения к здоровому образу жизни.

Есть одна легенда: давным-давно на горе Олимп жили – были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека, его здоровье. Стали думать, решать, куда бы его спрятать? В синее море, за высокие горы. Но один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Поэтому, должно стать нормой жизни и поведения каждого человека сознательное и ответственное отношение к здоровью, как к общественной ценности.

Главным для нас, педагогов должно быть формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитания ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и окружающей среды.

Здоровье наше не занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека, 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 на положительные результаты.

Что же мы можем предложить детям в детском саду, используя наши возможности, создав определённые условия:

- Ежедневно в своей работе с детьми нужно использовать такую форму, как пальчиковые игры, что является мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Это пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках, на занятиях в утренний отрезок времени, в играх использовать упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками.

- Для укрепления зрения нужно проводить зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

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 необходимо пользоваться на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении.

Тренировочные упражнения для глаз можно проводить несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающей напряжение.

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

** Оранжевый, жёлтый – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.*

** Синий, голубой, зелёный – действует успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.*

** Красный – стимулирует детей в работе. Это сила внимания.*

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.). Мы их называем «минутки шалости».

- Чаще использовать противоположные упражнения - «минутки покоя»: посидим молча с закрытыми глазами, посидим и полюбуемся на горящую свечу, ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы, помечтаем под прекрасную музыку.

- Для приобщения детей к здоровому образу жизни мы предлагаем вам «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 выполняют в любое свободное время от занятий.

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

- В группу можно поставить «сухой бассейн». Купаясь в нём, дети радуются, восхищаются и получают общий массаж без массажиста, а также массу удовольствий, положительный эмоциональный эффект. Необходимость удерживать своё тело на поверхности постоянно ускользающих «волн» - шариков, побуждает детей координировать движения, при этом успешно развивается костно-мышечный аппарат.

- Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Мелодия действует особенно эффективно для гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Мелодии используют на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна.

- Большой оздоровительный эффект имеет «Ароматерапия» - процесс дыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Так запахи могут вызвать радость, возбуждение, спокойствие, вдохновение. Родители могут сшить «волшебные мешочки». Эти мешочки висят в изголовье на кровати ребёнка. Дети во время сна вдыхают полезные запахи. В процессе дыхания дети лежат спокойно и наслаждаются ароматами трав:

** запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус;*

** запах берёзы – улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы;*

** запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт.*

- Вместе с родителями можно создать в группе «Уголок здоровья», где будут находиться: осиновые плашки, грецкие орехи, разнообразные запахи (ароматерапия, кора, бусы, чётки, бумага, схемы для выражения эмоций, массажёры, 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, массажёры – для снятия мелкой моторики и т.д.*

- В уголке здоровья собрать книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью. Оформить дидактические игры: «Структура человеческого тела», «Спорт – это здоровье», «Чистим зубы правильно», «Бережём уши», и т.д. все эти игры учат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепляют культурно-гигиенические навыки, заставляют задуматься о здоровье.

Известно, что гигиенические средства также 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; ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления; обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и т.д.

Мы знаем, что свежий воздух улучшает состояние здоровья, поэтому можно в группе создать «Фитомодели» из комнатных растений, которые являются не только украшением интерьера, но и станут помощниками в оздоровлении детей. Все растения подбираются с учётом благоприятного влияния на самочувствие и здоровье детей.

Все эти приёмы позволяют нам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни.