

Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни в процессе игровой деятельности.

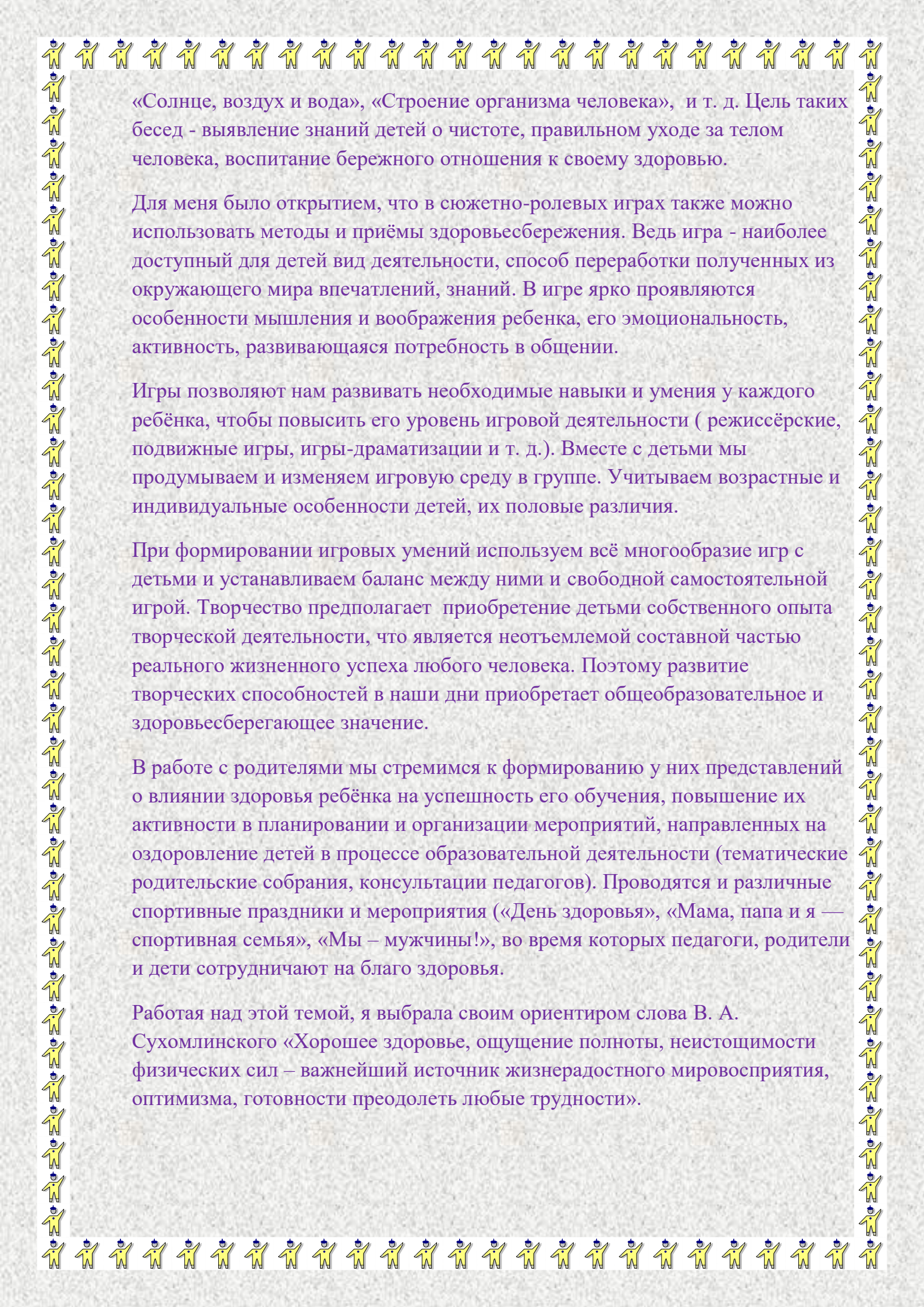
«Берегите здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными - задача каждого дошкольного образовательного учреждения, так как более 70% времени ребёнок проводит в детском саду. Одним из средств решения обозначенных задач стали здоровьесберегающие педагогические технологии, без которых не мыслим педагогический процесс современного детского сада.

“Здоровьесберегающая технология” – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Приемы здоровьесберегающих технологий широко используются педагогами нашего дошкольного учреждения в разных формах организации педагогического процесса: в организованной образовательной деятельности, на прогулке, в режимных моментах, в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком.

Одной из самых действенных оздоравливающих процедур в повседневной жизни, является прогулка. Для того чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр. Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Во время ОУД проводятся динамические паузы, по мере утомляемости детей. Включаю элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики в зависимости от вида занятий. Пальчиковая гимнастика проводится ежедневно; индивидуально и подгруппами. Каждодневно проводятся упражнения для коррекции правильной осанки, беседы на темы «Чтобы быть здоровым», «Почему нужно мыть руки и чистить зубы»,



«Солнце, воздух и вода», «Строение организма человека», и т. д. Цель таких бесед - выявление знаний детей о чистоте, правильном уходе за телом человека, воспитание бережного отношения к своему здоровью.

Для меня было открытием, что в сюжетно-ролевых играх также можно использовать методы и приёмы здоровьесбережения. Ведь игра - наиболее доступный для детей вид деятельности, способ переработки полученных из окружающего мира впечатлений, знаний. В игре ярко проявляются особенности мышления и воображения ребенка, его эмоциональность, активность, развивающаяся потребность в общении.

Игры позволяют нам развивать необходимые навыки и умения у каждого ребёнка, чтобы повысить его уровень игровой деятельности (режиссёрские, подвижные игры, игры-драматизации и т. д.). Вместе с детьми мы продумываем и изменяем игровую среду в группе. Учитываем возрастные и индивидуальные особенности детей, их половые различия.

При формировании игровых умений используем всё многообразие игр с детьми и устанавливаем баланс между ними и свободной самостоятельной игрой. Творчество предполагает приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности, что является неотъемлемой составной частью реального жизненного успеха любого человека. Поэтому развитие творческих способностей в наши дни приобретает общеобразовательное и здоровьесберегающее значение.

В работе с родителями мы стремимся к формированию у них представлений о влиянии здоровья ребёнка на успешность его обучения, повышение их активности в планировании и организации мероприятий, направленных на оздоровление детей в процессе образовательной деятельности (тематические родительские собрания, консультации педагогов). Проводятся и различные спортивные праздники и мероприятия («День здоровья», «Мама, папа и я — спортивная семья», «Мы – мужчины!», во время которых педагоги, родители и дети сотрудничают на благо здоровья.

Работая над этой темой, я выбрала своим ориентиром слова В. А. Сухомлинского «Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности».