

Технологии обучения здоровому образу жизни

**«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:
забота о здоровье – это важнейший
труд воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность
знаний, вера в свои силы».**

В.А. Сухомлинский

Выполнила: воспитатель 1 кв.категории
Желтухина Елена Алексеевна



Большинство взрослых людей знает, что здоровье человека закладывается с раннего детства и нуждается в тщательной заботе на протяжении всей его жизни.

Причём заботиться следует как о физическом, так и о духовном состоянии здоровья. Согласно данным научных исследований, оно обуславливается на 50%-образом жизни, на 20%-наследственностью, на 20%-состоянием окружающей среды и примерно на 10%-возможностями медицины. Вот и получается, что здоровый образ жизни играет большую роль для человека. Здоровый образ жизни это есть поведение человека, направленное на сохранение и укрепление здоровья.



У детей здоровье занимает самые последние ступеньки в ряду личностных ценностей. Ребёнку сложно представить, что ему могут грозить какие-то заболевания, и что запас здоровья, имеющийся у него, ограничен. И только, когда маленький человек будет осведомлён о важности ЗОЖ, он быстрее перенесёт переданный взрослыми опыт в самостоятельную деятельность, разумнее будет относиться к своей жизни и своему здоровью. Следовательно, важно с раннего детства сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, сформировать у детей понятие, что каждый человек должен быть хозяином своего здоровья, с раннего детства научить разумно и бережно относиться к своему здоровью.



На формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников оказывают влияние как условия воспитания в семье, так и в образовательном учреждении. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

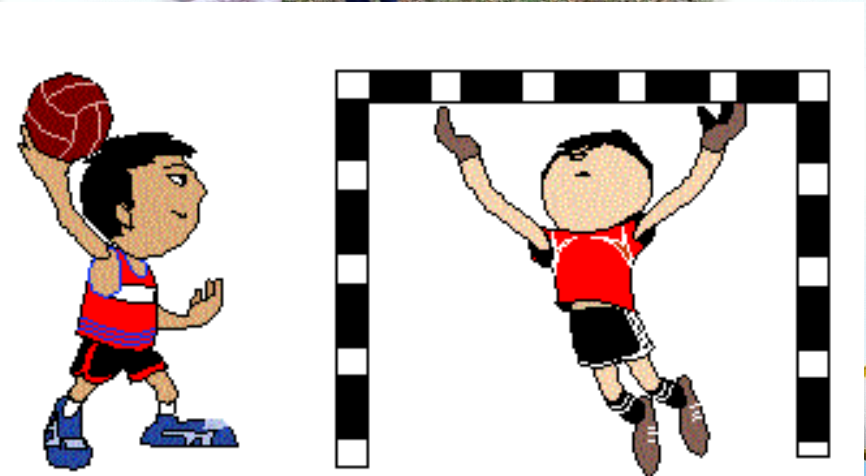
К технологии обучения здоровому образу жизни относятся:

- Физкультурные занятия,
- Проблемно-игровые ситуации,
- Коммуникативные игры,
- Занятия из серии «Азбука Здоровья»,
 - Самомассаж,
 - Точечный самомассаж.



Физкультурные занятия направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. В детском саду они проводятся 2-3 раза в неделю в спортивном зале и на улице в соответствии программой, по которой работает ДОО. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. Физкультурные занятия по содержанию могут быть: традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные, оздоровительные. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.





Проблемно-игровая ситуация характеризует определённое психическое состояние ребёнка, возникающее в процессе выполнения нетипичного игрового задания, которое помогает ребёнку осознать и найти пути решения с помощью нешаблонных действий. Проблемная игровая ситуация создается постановкой перед воспитанником определенной задачи, требующей для своего решения мобилизации личных знаний, повышение активности мыслительных процессов. Проблемная игровая ситуация может разрешаться самостоятельно ребенком, или разрешается при помощи педагога. Главной её задачей является обеспечение наиболее глубокого овладения необходимыми знаниями в условиях повышенной трудности, вовлечение умственных способностей в состояние деятельности. Таким образом, проблемно-игровая ситуация активизирует творческую мыслительную деятельность детей, помогая им глубже проникнуть в сущность изучаемых явлений, понять их взаимосвязи.



Игровая обучающая ситуация-проблема может включать игры-путешествия, игры-беседы, игры-драматизации, игры-импровизации, изобразительную деятельность, конструирование, имитационные упражнения, обследование предметов. Игротерапия – процесс взаимодействия ребенка и взрослого посредством игры и игрушек, это процесс совместного с ребенком проживания и осмысления какой-либо жизненно важной ситуации, поданной в игровой форме.

Детям сложно описать свои чувства и мысли, но они легко могут показать свои страхи, переживания и обиды в игре. Используя игровые ситуации, определяются причины проблемы и пути ее решения. Также, игротерапию используют при незрелости общения, низкой самооценке, в случаях острой ревности между детьми. При помощи игротерапии можно корректировать агрессию и гиперактивность. Такие хорошо знакомые с детства игры как прятки, жмурки, догонялки, оказывается, помогают детям избавляться от внутренних страхов, а также позволяет снять эмоциональное напряжение.

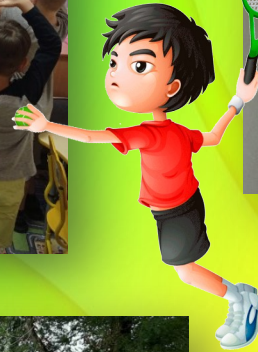





Коммуникативные игры – так называют игры для развития умения общаться, умения сотрудничать и взаимодействовать с людьми в разнообразных жизненных ситуациях.

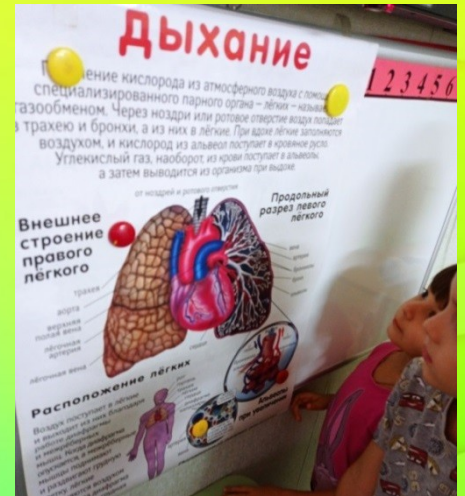
Играя с детьми в коммуникативные игры, взрослые оказывают практическую помощь детям в социальной адаптации; развивают средства невербальной коммуникации: мимику, пантомиму, жестикуляцию; создают позитивное отношение к собственному телу и развивают способность управлять им; развивают умение понимать друг друга; вникать в суть полученной информации; учат определять эмоциональное состояние и отражать его с помощью выразительных движений и речи; воспитывают доверительное отношение друг к другу; развивают невербальное воображение, образное мышление.





A large, stylized illustration of an open book with a cream-colored page and a blue cover. The book is open, and several cartoon children are peeking from behind the pages. On the left side, a girl with dark curly hair in a red jacket, a boy with a green cap and yellow shirt, a girl with orange pigtails in a blue dress, a boy with brown hair in a red shirt, and a girl with black hair and glasses in a blue shirt are visible. On the right side, a girl with blonde hair in a pink shirt, a girl with orange hair in a green shirt, a girl with black hair in a yellow shirt, and a boy with brown hair in a red shirt and green shorts are visible. The children are all smiling and waving.

Занятия из серии «Азбука здоровья» могут проводиться как в режимные моменты, так и могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития, начиная со старшего возраста. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребенка потребности в здоровом образе жизни. У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.



Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку, тонизирует весь организм. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний.

Самомассаж и точечный массаж рекомендуется проводить в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия, на прогулках или в виде динамической паузы в образовательной деятельности. Точечный самомассаж проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал. Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребенка возникал конкретный образ. При систематическом самомассаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений.





Это могут быть массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, легкое надавливание, пощипывание, похлопывание, сгибание, разгибание пальчиков, как всех, так и поочередно. Также рекомендованы такие упражнения, как катание грецкого ореха, массажного мяча или шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения будут способствовать привитию навыков самомассажа и применению их в самостоятельной деятельности.



Формирование потребности в здоровом образе жизни должно вестись легко, незаметно и ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребёнка. Этот подход позволяет реализовать педагогам на практике «золотое правило» дошкольной педагогики – «Мы должны так обучать детей, чтобы они об этом даже не догадывались». А мы, воспитатели должны не только дать качественные знания детям, но и сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо. Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми.

Ведь здоровье – это бесценный дар.



