ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ ДЕТСКОГО САДА

Мартынюк Т.В.

Здоровые дети - это великое счастье! Дошкольный возраст является периодом интенсивного физического и духовного развития человека и от того, какие педагогические и гигиенические условия создаются для этого развития, во многом зависит будущее ребенка, зависит то, насколько он будет физически крепок и здоров, какими умственными способностями и нравственными качествами он будет обладать, когда станет взрослым.

В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые годы жизни ребенка, в годы дошкольного детства. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Все правила здорового образа жизни должны входить в сознание маленького ребенка, как естественные, приятные.

Система работы по формированию основ здорового образа жизни в нашем детском саду предполагает разностороннее и гармоничное развитие и воспитание ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, развитие разнообразных двигательных и физических качеств, укрепление психического здоровья детей и обеспечение их психологической безопасности. Одним из главных условий успешной работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в детском саду.

Главными задачами по укреплению здоровья детей в нашем детском саду являются:

- формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни;
- привитие ребенку с малых лет правильного отношения к своему здоровью, чувства ответственности за него.

Эти задачи решаются путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка. Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценного физического и общего развития можно добиться только общими усилиями детского

учреждения и семьи. Знания о человеке, двигательном режиме, закаливании, правильном питании, личной гигиене, режиме дня, активном и пассивном отдыхе, помогут вырастить ребенка активным и здоровым. Только совместными усилиями можно предупредить формирование у детей вредных привычек. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны, в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении, на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать своё здоровье.

Эффективными формами работы с родителями в нашем детском саду являются:

- совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья;
- родителей приглашаем присутствовать на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, наблюдать организацию питания, сна, закаливающих процедур;
- эффективны домашние задания, которые позволяют повысить двигательную активность детей, подтянуть отстающего в движении ребенка, дать родителям конкретное содержание для общения с детьми.

С помощью родителей оборудован физкультурный уголок в группе с нестандартным оборудованием для физкультурных занятий; оформлен уголок здоровья с наглядным материалом по формированию привычек здорового образа жизни.

Организация физкультурных занятий в разновозрастной группе требует учета особенностей, правил и принципов построения взаимодействия детей разного возраста. Деятельность детей в процессе овладения двигательными действиями носит познавательный характер, поэтому эффективность обучения во многом зависит от умения педагогов организовать образовательный процесс в соответствии с физиологическими, психологическими, педагогическими и структурными закономерностями формирования двигательных умений и навыков, учет которых определяет задачи обучения детей на каждом этапе.

Организация физкультурно-игровых занятий в разновозрастной группе нашего детского сада дает положительные результаты, так как решает многие образовательные и воспитательные задачи: создает условия для радостных эмоциональных переживаний, формирует дружеские взаимоотношения. Формами работы с детьми в разновозрастной группе являются: занятие, дидактические игры, эксперименты в разнообразной игровой форме. Для создания у детей эмоционального настроя используется музыкальное сопровождение, театральный реквизит. На занятиях по физической культуре используются разминки, элементы дыхательной гимнастики, корригирующая гимнастика. Таким образом, в ходе целенаправленной, планомерной и систематической работы у дошкольников

происходят качественные изменения в показателях формирования привычек к здоровому образу жизни.

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. В ходе физкультурно-оздоровительной работы развиваются физические, психические и нравственные качества детей, воспитываются самостоятельность, творчество.

Фольклорная разминка для детей «В русской горнице»

Задачи: учить двигаться в соответствии с характером музыки, выполнять танцевальные движения; вызывать желание заниматься физическими упражнениями под музыкальное сопровождение.

Материалы и оборудование: Занятие проводится в «русской избе». На протяжении всего занятия звучит русская народная музыка различного характера.

Ход занятия

Воспитатель. Ребята, вы хотите узнать, кто живет за этой дверью? Тогда войдем туда осторожно, на носочках.

(Дети заходят в горницу, их встречает хозяйка, в русском сарафане.)

Хозяйка. Добро пожаловать, гости дорогие! Я – хозяюшка в этой избе. Проходите, оглядитесь. *(Дети поворачивают головы вправо–влево.)*

Воспитатель. Ребята, а вы догадываетесь, кто еще живет в этой горнице? *(Дети поднимают и опускают плечики.)*

Воспитатель. А вот, посмотрите, люлечка висит, а в ней кто-то спит.

Хозяйка. Это Маша.

Воспитатель. Люлечка – это кроватка. В ней качали маленьких детей. Поучимся качать люльку.

Баю, баю, баю, бай,
Ты, собачка, не лай.
Белолапа, не скули,
Нашу Машу не буди.

(Повороты туловища, руки согнуты в локтях, вытянуты вперед. Ноги на ширине ступни).

Воспитатель. Проснись, Маша, солнце встало. Ребята в гости пришли. Посмотри, Машенька, как солнышко встает.

Солнышко-ведрышко,
Взойди поскорей,
Малых деток обогрей.

(Поднимание рук вперед - вверх. Опускание через стороны вниз.)

Воспитатель. Дом невелик, да стоять не велит. Колодец во дворе есть. А много ли воды в колодце? А глубок ли он? А чиста ли водица в колодце?

(Наклоны туловища вперед.)

Воспитатель. Приготовлены ведерца для водицы. Красивые ведерца. Наберем водицы, отнесем в избу.

(Дети выполняют приседания, дотрагиваясь до ведерок.)

Воспитатель. Отнесем в избу воду. Пусть хозяйка самовар греет, чай пьет.

(Взяв в руки ведерки, руки в стороны, идут друг за другом по дорожке. Выливают воду вместе с хозяйкой в самовар.

Хозяйка. Вот спасибо, теперь мы с домовёнком Кузей чаю горячего напьемся. Ребята, Кузя спрашивает, а играть вы умеете?

Проводится подвижная игра «Наседка и цыплята».

Хозяйка. Молодцы, хорошо играете, дружно. Весело так, что плясать хочется. Становитесь в кружок, нас пляска ждет.

(Выполняются музыкально - ритмические упражнения: «пружинка», поворот вокруг себя, притопы и т. д.)

Хозяйка прощается с детьми, дети уходят.

Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни:

- занятия физкультурой, прогулки;
- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;
- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, отличать ложь от правды.

Безопасность и здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, умение применить на практике в реальной жизни полученные знания и навыки.

Таким образом, работа по формированию основ здорового образа жизни в нашем дошкольном учреждении обеспечивает сохранение физического здоровья дошкольников, привитие ребенку с малых лет правильного отношения к своему здоровью, чувства ответственности за него.