

Культура здоровья детей - базовый компонент оздоровительной работы



Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного, физического и социального развития ребёнка.

Не создав фундамента здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать в будущем. Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача концепции модернизации российского образования.

Культура здоровья – это наука о закономерностях формирования и сохранения здоровья.

Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду. Эффективность этих мероприятий во многом зависит от того, насколько естественны и адекватны условия жизнедеятельности ребёнка в дошкольном образовательном учреждении.

Основная задача привить ребёнку необходимость быть здоровым – значит активным, дееспособным. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и желание его беречь. Важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Социальное здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- 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, умения отличать ложь от правды.
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе.
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождение медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (стоматолога, хирурга, лор, окулиста)

Цель физического воспитания в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития детей, обеспечить овладение дошкольниками двигательными умениями и навыками, создать условия для разностороннего (умственного, нравственного, трудового) развития детей и воспитания у них потребности систематически заниматься физическими упражнениями.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания.

1. Развитие форм и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей; укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия людей.
2. Формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе непосредственно прикладных и спортивных), специальных знаний, привитие организаторских способностей.
3. Воспитание моральных волевых и эстетических качеств личности в духе принципов морального кодекса; содействие развитию интеллекта.

Эти задачи могут конкретизироваться в зависимости от контингента занимающихся: их возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и

Оздоровительные задачи:

- укрепить здоровье;
- обеспечить всестороннее и гармоничное развитие физических качеств дошкольников;
- закалывать организм, используя естественные факторы природы, различные традиционные и современные методики закаливания;
- способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.

Главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма детей.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста не менее важно решать

Образовательные задачи:

формирование двигательных навыков, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о физическом воспитании.

У детей дошкольного возраста необходимо сформировать навыки выполнения упражнения основной гимнастики (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения – ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, ползание, перелезание, метание, прыжки), спортивные упражнения (ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипедах, плавание). Кроме того, следует научить детей играть в игры с элементами спортивных игр (теннис, бадминтон, городки, волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.).

Без развития физических качеств ребёнок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, совершенствовать различные виды деятельности, включающие движения.

В процессе физического воспитания не менее важно решать.

Воспитательные задачи:

- воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- способствовать развитию воли, целеустремлённости;
- формировать позитивные качества характера, способствовать эмоциональному развитию детей;
- воспитывать эстетические потребности личности ребёнка;
- у детей необходимо, воспитывать любовь к спорту, развивать интерес к спортивным результатам, достижениям спортсменов.

Успешное решение поставленных задач возможно только при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами, как:

- полноценное питание детей;
- закаливающие процедуры;
- развитие движений;
- гигиена режима.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в детском учреждении должна строиться в следующих направлениях:

- создание условий для физического развития и снижение заболеваемости детей;
- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей ДОУ;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач;
- воспитание здорового ребёнка совместными усилиями ДОУ и семьи.

Для полноценного физического развития детей и реализации потребности в движении в ДОУ должны быть созданы определённые условия. Так, в группах выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества,

увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении.

На участке ДОО оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр и т.д.

Гармоничному физическому и полноценному психическому развитию ребёнка способствует гибкий режим дня.

Особое внимание в режиме дня следует уделять проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

Закаливание воздухом:

- оздоровительные прогулки, ежедневно;
- кратковременные воздушные ванны перед сном;
- сон с доступом свежего воздуха;
- хождение босиком.

Закаливание водой:

- умывание и другие гигиенические процедуры;
- полоскание горла, рта после каждого приема пищи;
- влажное обтирание;
- хождение босиком с последующим обливанием ног;

Закаливание солнцем:

- световоздушные ванны;
- солнечные ванны;
- отдых в тени.

Как нельзя лучше задачи физического воспитания можно реализовать, используя систему физкультурных занятий сюжетно-игрового характера. Суть её состоит в триединстве воздействия на организм и личность ребёнка движения, игры и сюжета. Каждый из этих компонентов несёт в себе огромные возможности. Движения включают общеразвивающие упражнения, основные движения, элементы психогимнастики, коррекционной гимнастики, дыхательные упражнения, пальчиковую гимнастику, самомассаж и др. Игровая форма проведения НОД по физической культуре является одной из интересных форм детской деятельности.

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания. Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы одновременно решать все перечисленные задачи. Таким образом, можно

заклучить, что при систематическом проведении физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, дети, выпускающиеся из детского сада в школу, имеют хорошую физическую подготовленность, улучшения в состоянии здоровья, а это надёжная основа для дальнейшего обучения. Также, воспитание детей в ДОО в режиме здорового образа жизни, закладывает полезные навыки и умения у ребёнка на будущее.

Нетрадиционные формы оздоровления дошкольника:

Дыхательная и звуковая гимнастика - научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

Массаж – это совокупность приемов механического дозированного воздействия на тело человека с помощью различных приёмов.

Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.

Ароматерапия – это запах оздоравливающий среди разнообразия растительного мира уже в древности человек обратил внимание на растения с приятным или острым ароматом, липкие на ощупь и широко использовал их для лечения недугов.

Фитотерапия – это лечение растениями. Лучше начинать прием фитопрепарата с 2–3 растениями, через 5–7 дней добавить еще 1 и т.д. Следить за реакцией организма.

Музыкотерапия – это лекарство, которое слушают.

Список литературы

1. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Методическое пособие. – М. Издательство НЦ ЭНАС. 2006. – 144 с.
2. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие. - М.: Педагогическое общество России, 2005 - 96 с.
3. Дик Н.Ф., Жердева Е.В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников - Ростов н/Д: Феникс, 2005.-256 с. (Сердце отдаю детям).
4. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография. - СПб.: КАРО, 2006. - 176 с.

Материал взят с сайта

mirdoshkolyat.ru