Формирование ЗОЖ у детей дошкольного возраста

“Забота о здоровье ребёнка – это важнейший труд воспитателя"
В.А.Сухомлинский.

 Здоровый образ жизни для детей дошкольного возраста — это не только двигательная активность, но и целый комплекс мер, которые должны стать приоритетными задачами для родителей малыша. До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, на котором закладывается как его физическое здоровье, так и личностные качества. Все эти качества взаимосвязаны друг с другом, поэтому так важно в самом начале жизни сформировать у малыша базу навыков и знаний ЗОЖ.

Основы здоровья дошкольников

Для многих родителей формирование здорового образа жизни у дошкольников ограничивается лишь физическим развитием ребенка, тогда как организм малыша — это очень сложная система. Нормальная жизнедеятельность молодого организма обеспечивается совмещением нескольких компонентов:

* биологического;
* психического;
* социального.

Все эти компоненты тесно взаимодействуют друг с другом. Образ жизни ребенка — это половина его биологического здоровья. Однако на вторую половину влияют такие факторы, как генетическая предрасположенность, качество медицинского обслуживания, состояние окружающей среды.

Часто биологическое здоровье ребенка напрямую зависит от образа жизни его родителей. Вредные привычки папы и мамы вредят развитию малыша еще в его внутриутробной жизни. Негативно сказывается на развитии плода и чрезмерная двигательная активность женщины во время беременности, переедание, плохой сон, эмоциональные перегрузки.

Если экологическая среда, в которой растет и развивается ребенок, не может быть изменена одним человеком, то психическое и социальное здоровье малыша находится полностью в руках его родителей. В первую очередь формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста должно начинаться с родительского примера. Спокойная обстановка в семье, адекватная реакция на возникающие трудности, помощь друг другу — все это станет основой для нормального психического развития дошкольника.

Социальные основы здоровья дошкольника и младшего школьника закладываются в общении не только с родителями, но и друзьями. Неблагополучное окружение отрицательно повлияет на развитие личности. Поэтому так важно найти для ребенка такое окружение, которое влияло бы на него положительно. Кроме того, у самого малыша должны быть развиты необходимые качества для комфортного взаимодействия с окружающими его людьми. Это формирование нравственных идеалов и ценностей, а также социальная адаптация. Все это является важным составляющим основы воспитания культуры здоровья у детей дошкольного возраста. Одним из лучших средств укрепления социального здоровья является трудовая деятельность. Именно приобщение малыша к работе дает ему чувство нужности и принадлежности к обществу.

Физическое развитие

Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников не может проходить без практической составляющей. Пример здорового образа жизни родителей важен, но понятие ЗОЖ для дошкольников немыслимо без физического развития самого малыша. Пока ему не нужны спортивные нагрузки, однако комплекс мер по укреплению физического состояния необходим. Основные аспекты, направленные на укрепление здоровья детей дошкольного возраста, включают в себя:

* двигательный режим;
* личную гигиену;
* закаливание.

Игры — главный способ поддержания двигательной активности ребенка. Укрепляющие физические упражнения важны, однако на них отводится всего лишь несколько минут в день. Все остальное время малыш проводит в играх. Однако должен быть сохранен разумный баланс между активной деятельностью и отдыхом. Поэтому лучше чередовать активные и спокойные игры, а также времяпровождение на свежем воздухе и в помещении.

Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни начинается с коротких физических нагрузок. Это утренняя гимнастика, двигательные физкультминутки, которые нужно проводить как дома, так и в детском саду, зарядка после дневного сна. Полезно проводить с ребенком оздоровительные водные процедуры в бассейне.

Личная гигиена для здоровья ребенка крайне важна. Малыш в самом начале жизни должен усвоить, что за своим телом необходимо ухаживать. Это важно не только для хорошего состояния организма, но и здоровья окружающих. У ребенка должны быть личные вещи: расческа, зубная щетка, полотенце и носовой платок. С самого детства нужно научить его правильно пользоваться этими предметами.

 В ЗОЖ нужно включать закаливание. Закаливание — эффективный метод профилактики заболеваний и укрепления иммунитета. Если соблюдать основные правила закаливания, то организм малыша постепенно станет выносливее к факторам внешней среды. Проводить закаливающие процедуры нужно регулярно, особенно в зимний период. Принцип постепенности является главным. Без проблем приспособить организм к изменениям внешней среды получится, если увеличивать нагрузку постепенно. Нужно учитывать также индивидуальные особенности малыша. Если он плохо переносит какую-либо процедуру, то лучше от нее отказаться.

Здоровьесберегающие технологии

Сегодня в образовательных учреждениях большое внимание уделяется системе воспитательно-оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий. Использование здоровьесберегающих технологий дошкольного образования — это важная ступень в развитии полноценного и физически крепкого ребенка. Такие технологии применяются во всех видах деятельности. Направлены они на сохранение здоровья и формирование основных знаний ЗОЖ у детей. В дошкольных учреждениях применяются следующие формы технологии сохранения и стимулирования здоровья:

* динамические паузы;
* гимнастика для глаз
* пальчиковая гимнастика
* бодрящая гимнастика;
* подвижные игры;
* релаксация.

Короткие динамические паузы в течение 2-5 минут необходимы для малышей. Они разнообразят занятия и снимут напряжение. Короткая двигательная активность позволяет включиться в занятия с новой силой.

Пальчиковая гимнастика в детских садах очень важна. Если для школьников разминка пальцев и кистей рук только снимает напряжение, то у малышей во время этих коротких занятий улучшается мелкая моторика, стимулируется речь, усиливается кровообращение. Проводить пальчиковую гимнастику можно в любой период.

Во время занятий, требующих большого зрительного сосредоточения, необходимо устраивать паузы и давать отдохнуть глазам. Специальная гимнастика в течение 3-5 минут позволит снять напряжение с глазных мышц. Полезно сделать круговые движения глазами, посмотреть в разные стороны, вдаль и перед собой.

Дыхательная гимнастика хорошо влияет на здоровье детей дошкольного возраста. Она активизирует кислородный обмен в тканях, нормализует дыхательную систему в целом. Особенно этот вид паузы полезен при физических нагрузках.

После обеденного сна полезно провести бодрящую гимнастику. Длится она всего 5-10 минут и состоит из определенного комплекса упражнений. Это своего рода утренняя зарядка, только не такая интенсивная. Начинать комплекс бодрящих упражнений можно прямо в кроватках лежи или сидя. Эти упражнения направлены на коррекцию осанки и плоскостопия. Во многих садах воспитатели используют коврик с пуговицами. Дети ходят по нему после сна. Такая дорожка полезна для здоровья дошкольников, она отлично массирует ступни и укрепляет мышцы.

Подвижные игры — неотъемлемая часть занятий в дошкольных учреждениях. Они не только способствуют укреплению здоровья детей, но и развивают двигательную активность, улучшают психологическое и физиологическое состояние организма. Конечно, после подвижных игр необходим отдых. Во время релаксации ребенок может сделать самомассаж. Подобная процедура улучшит кровообращение и станет отличной профилактикой многих заболеваний.

 Не стоит также забывать, что именно в игре можно неожиданно для ребенка создать ситуацию, которая потребует инициативы. А это, как известно, позволяет ненавязчиво проводить обучение на самые разные темы. Залог успеха при этом кроется в том, что ребенок одновременно изучает теорию и осваивает практику нового для себя вопроса. Поэтому он лучше усваивает учебный материал, при этом, не только осваивая общепринятые приемы, но и придумывая свои. Именно благодаря подвижным коллективным играм среди малышей проявляются лидеры, «светлые головы» и инициаторы.