Формирование здорового образа жизни у детей через здоровьесберегающую среду в группе

Концепция Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) предусматривает создание условий для повышения качества дошкольного образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в дошкольных образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Педагогическая среда имеет огромное значение для здоровья ребенка, потому что ребенок находится в ней большую часть времени бодрствования. При этом среду детского сада необходимо рассматривать не только как социальную среду, но и как пространство, в котором формируется и укрепляется психологическое и физическое здоровье. Детский сад создаёт все определенные ‘условия для формирования здоровьесберегающей среды в группах. Задачами формирования здоровьесберегающей среды являются: --- создание экологической и психологической комфортности образовательной среды; - создание игровой развивающей среды; - обеспечение безопасности жизни детей; - обеспечение условий для укрепления здоровья и закаливания организма каждого из них.

Самостоятельная двигательная активность детей старшего возраста все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и в семье (увеличивается продолжительность образовательной деятельности, родители определяют детей в дополнительные школы). В связи с этим именно у детей этого возраста уже может сформироваться привычка к малоподвижному образу жизни. Следует сделать вывод, что необходимо научиться управлять процессами здоровьесбережения! Развивающая среда в нашей группе организована с учётом потребностей и интересов детей. Мы эстетично оформили интерьер групповой, раздевальной, спальной комнат, чтобы дети чувствовали себя комфортно в уютной обстановке. Эмоциональное благополучие ребёнка достигается за счёт проведения разнообразных развлечений, подвижных игр, тематических досугов, праздников, бесед из серии «Здоровье», технологии музыкального воздействия (музыка влияет на состояние нервной системы, вызывает различные эмоциональные состояния), сказкотерапии (она используется для психотерапевтической и развивающей работы), технологии коррекции поведения. Регулярные физические занятия укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Снижение утомляемости ребёнка во время непосредственной деятельности достигаем мотивацией к ней, построением этой деятельности на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, проведением динамических пауз, физкультурных минуток. Ребята с удовольствием занимаются дыхательной гимнастикой и релаксацией под музыку, психогимнастикой, фонетической и логопедической гимнастикой, артикуляционной гимнастикой (гимнастикой для тренировки органов артикуляции, необходимые для правильного звукопроизношения). Непосредственную образовательную деятельность мы строим таким образом, чтобы один вид деятельности сменялся другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной. Обязательно проведение зрительной гимнастики в сочетании с двигательной активностью, особенно во время организованной образовательной деятельности, предполагающей большую зрительную нагрузку (при составлении рассказов по серии картинок или рассматривании картины, раскрашивании цветными карандашами сюжетных картинок и т.п.). Предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Профилактика нарушений осанки осуществляется у нас в двух направлениях: создание оптимальных гигиенических условий (хорошего освещения, систематического проветривания помещения, соблюдения режима дня, соответствующую росту ребенка мебель) и целенаправленная воспитательная работа. Ежедневно проводим утреннюю гимнастику, гимнастику после сна, самомассаж (он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшает осанку). В нашей группе создан физкультурный уголок, где в доступном для детей месте находятся пособия на развития двигательной активности. Уголок оснащен оборудованием, соответствующим возрасту детей, направленным на развитие всех основных движений. Все приобретенное и изготовленное самостоятельно оборудование отвечает санитарно - гигиеническим нормам, эстетично выполнено и безопасно в использовании. Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в любую деятельность и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нестандартное оборудование создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной активности. И как утверждал Гиппократ "Стопа - это фундамент, на котором стоит здание - наше тело", и поэтому мы внедряем в практику нестандартное оборудование для профилактики плоскостопия. Дошкольники обязательно должны ходить босиком по разнообразным поверхностям. Нестандартное оборудование используется в нашей группе во всех видах деятельности. Оно стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх; вызывает радость и положительные эмоции. Свою работу проводим в тесной связи с медицинским персоналом, соблюдая все нормы СанПиН, применяя различные методы по профилактике и снижению заболеваемости детей (дети принимают аскорбиновую кислоту, напитки с шиповником, кислородные коктейли, используют оксолиновую мазь, чесночную терапию, умываются холодной водой). Проводим большую работу по профилактике COVID -19 (масочный режим для родителей и детей, обработка рук обеззараживающим раствором, обработка помещений ультрафиолетом).

Также используем различные виды закаливания. Под закаливанием понимаем использование естественных сил природы (воздуха, воды, солнца) для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям. Весь повседневный быт ребенка строим так, чтобы он не изнеживался, а закалялся. Первым требованием является обеспечение чистого, свежего воздуха в помещении и правильное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка. Закаливание воздухом — это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения, поддерживания в нем оптимальной температуры воздуха + 20° С; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже + 16° С. Зная, что положительных результатов можно добиться, лишь сделав своими союзниками родителей, мы постарались вызвать у них интерес к формированию здоровьесберегающей среды в группе. В связи с этим мы провели анкетирование родителей по теме «Растём здоровыми». Анкетирование показало, что укреплением здоровья ребенка занимается в основном детский сад, дома же дети большую часть времени проводят в статическом положении у компьютера, за телефоном, за столом. Для родителей подготовили статьи: «Формирование правильного дыхания у детей», «Профилактика плоскостопия», «О пользе витаминов». Работа с родителями способствовала обогащению здоровьесберегающей среды в группе, созданию в семье нестандартного спортивного оборудования и его использование. Большую помощь родители оказывают в изготовлении нестандарного физкультурного оборудования. Очень важно, чтобы у детей сформировались: интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой; основы культуры здоровья, основы безопасности собственной жизнедеятельности, т.е., чтобы у ребенка сформировалась стойкая мотивация на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Имея крепкое здоровье, благополучное эмоциональное состояние, полноценное гармоническое развитие будет легче адаптироваться к школьной жизни.