

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR PRESCHOOLERS

Sidikova Gulbahor Sabirovna

Presenter of the Faculty of Physical Education
Fergana State University

Annotation

In the state is formed about the formation of a healthy image of life and the system of physical culture and health-improving activities of preschoolers.

Key words.

Health, health-preserving, logorhythm, self-reflection, development, formation.

«Здоровье — это драгоценность (и при этом единственная) ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной»

М. Монтель.

Наша эпоха — эпоха ярких подвигов и их будут совершать люди, живущие радостной жизнью, правильно относящихся к своему здоровью.

Здоровье каждого человека в голове, а не в аптеках. Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения успехов. Дети — цветы жизни, это наше будущее. Здоровье — главное нации. Если здоровье — богатство, его надо сохранять. «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит народная мудрость».

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создаёт фундамент будущего.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем органов и становление функциональной системы организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается ухудшения здоровья. Большинство выпускников детских садов приходят в школу недостаточно готовыми к обучению с точки зрения психофизического и социального здоровья.

Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что сложившаяся в последние годы тенденция ухудшения состояния здоровья детей приняла устойчивый характер. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% старшего дошкольного возраста, 10-25% дошкольников имеют отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы, в шести-семилетнем возрасте у половины детей отмечается стойкое повышение артериального давления. Растёт число детей с отклонениями органов пищеварения, костно-мышечной (нарушение осанки, сколиоз, мочеполовой, эндокринной систем. Дети в школу приходят читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный

опыт, слабо развитую моторику рук, у многих детей отсутствие физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать своё эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую, то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. У детей с ослабленным здоровьем возрастает уровень тревожного ожидания неуспеха, усугубляющего поведенческие и нервно — психические отклонения, а это приводит к асоциальным формам поведения. У таких детей наблюдается переутомление, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и перспективы их дальнейшего их развития. Статистика утверждает, что ухудшение здоровья детей зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% — от условий внешней среды, то есть от экологии, на 10% — от деятельности системы здравоохранения, на 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Если на 50% здоровья родители не могут повлиять, то другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье. Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время всё большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в Узбекистане стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных приоритетных задач детского сада.

В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, специалисты и родители. Основной задачей должно стать воспитание здорового образа жизни у детей, потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

Оздоровление воспитанников не может быть эффективным, если оно проводится только силами медицинских работников. Эта работа требует тесного сотрудничества с педагогическим персоналом и родителями, поэтому в учреждении создано детско — взрослые сообщество (дети — родители — педагоги) .

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств. В детстве человек осуществляет более напряжённую, более сложную работу, чем взрослый по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегуляции. Если ребёнок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разум его здоровья. Поэтому именно на этом дошкольном возрасте приоритетом является задача воспитания у детей мотивация на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Необходимо выстроить особую пространственную среду, которая бы стимулировала познавательные интересы и поисково-практическую деятельность детей. Необходимо создать такой оздоровительный режим в дошкольном учреждении, который позволит заложить у детей дошкольного возраста основные навыки по воспитанию и формированию основ здорового образа жизни. Новая организация жизненной среды, активизация методов профилактики требует решения не только организационно-методической проблемы, но, прежде всего изменения управленческих подходов к оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и соответствующего изменения его структуры.

Специалисты должны научить детей правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Успешность обучения, работоспособность и адаптация детей к будущей жизни во многом зависит от состояния их здоровья в преддошкольный период, от их физического и психического развития и готовности к началу систематического обучения.

Педагоги должны прививать детям с раннего возраста правильное отношение к своему здоровью, воспитывать чувство ответственности за него. Важнейшее направление в работе по оздоровлению детей — это осуществление профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий в детском саду. Чрезвычайно важно, чтобы обучение носило интегрированный характер.

Тема «Здоровье», «Здоровый образ жизни» должна пронизывать все виды деятельности ребёнка. Необходимо воспитывать у детей мотивацию здорового образа жизни через понимание здоровья как ведущего показателя экологической красоты, как средства достижения жизненных успехов.

Необходимо вести физкультурно-оздоровительную работу, обеспечивающую поддержку и развитие физического статуса детей, становление показателей физического здоровья.

Задачи

1. Обеспечить психофизическое благополучие детей и формирование сознательного отношения к собственному здоровью, здоровью значимых близких, природным ресурсам родного края.
2. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной оздоровительной работы.
3. Повысить функциональные и адаптационные возможности организма детей за счёт внедрения здоровьезберегающих технологий.
4. Обогащать двигательный опыт детей и развивать психо-физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, силу.
5. Научить детей регулировать своё психическое состояние и уметь предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.
6. Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребёнка.

Концептуальные основы формирования здорового образа жизни

Концептуальной основой деятельности структурного подразделения является обеспечение непрерывного, адекватного развития способностей детей на фоне физического, психического и социального комфорта и создание предпосылок для успешной подготовки детей дошкольного возраста к обучению в школе.

Таким образом, актуальным является целесообразный подбор инновационных образовательных программ, с приоритетом выбора максимально здоровьезберегающих образовательных методик и технологий, координацией деятельности всех педагогов и специалистов детского сада с целью разработки индивидуального маршрута воспитания, оздоровления с учётом здоровья воспитанников, индивидуальных способностей, интересов, перспектив развития.

Формирование здорового образа жизни — это не просто усвоение определённых знаний. а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях на улице и дома. Всё, чему мы учим наших детей, они должны применять в реальной жизни.

Особое внимание уделяется системе обучения детей гигиеническим навыкам, формированию у них доступных знаний с учётом возрастных и индивидуальных особенностей восприятия ребёнка.

Как показывает практика. дети 3-5 лет знакомятся с правилами здорового образа жизни наиболее эффективно благодаря целенаправленной организации их сенсомоторной игровой активности с включением всевозможных игр: тематические, дидактические, подвижные, настольно-печатные, сюжетно-ролевые, игры-драматизации, игры-имитации.

Для детей 5-7 лет наиболее эффективными технологиями являются такие, которые помимо сюжетных и театрализованных игр включают в себя реализацию комплексных педагогических воздействий, направленных на развитие у них умений самостоятельно выбирать способы решения проблемно-творческие фантазии.

Комплексное использование этих технологий обеспечивает наиболее успешное формирование навыков здорового образа жизни у детей разного возраста

Приложение № 1

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

1. Утренняя гимнастика

-комплексы гимнастики;

- игровые упражнения на развитие внимания и точности выполнения действий;
- упражнения с использованием разнообразных модулей;
- упражнения с простейшими тренажёрами;
- утренняя гимнастика в сочетании с речевыми и дыхательными упражнениями;
- работа по контролю за осанкой

2 Физическая культура

- двигательная деятельность тренировочного типа;
- деятельность игрового и сюжетно-игрового характера;
- ритмическая гимнастика;
- диагностика проверочных умений и навыков;
- коррекционная деятельность на развитие творчества детей.

3 Двигательная разминка во время перерыва между НОД. Физкультминутка

- Игровые упражнения низкой и средней интенсивности;
- ритмические движения;
- корректирующие упражнения;
- упражнения для развития мелкой моторики;
- игровые упражнения коррекционной направленности.

4. Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами.

- разминка в постели;
- гимнастика сюжетно-игрового характера;
- комплекс упражнений на тренажёрах в сочетании с оздоровительной ходьбой по массажным и ребристым дорожкам;
- комплекс упражнений на развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации;
- упражнения на укрепление основных дыхательных мышц.

5 Подвижные игры и физические упражнения на прогулке в подгруппах и индивидуально.

- игры низкой и средней интенсивности,
- игровые упражнения на развитие внимания, пространственных представлений и ориентации;
- упражнения на нормализацию мышечного тонуса и развитие силовых качеств;
- спортивные упражнения;
- игры с элементами спорта;
- народные игры;

6 Логоритмика.

- упражнения на развитие мелкой моторики, двигательной памяти и координации движений взаимосвязанных со словом и музыкой;
- общеразвивающие упражнения коррекционной направленности;
- пальчиковая гимнастика;
- двигательные задания на пространственную ориентировку;
- ритмические упражнения;
- упражнения на коррекцию в движениях рук, ног.

7. День здоровья

- сюжетно-тематические;
- подвижные игры и упражнения пожеланию детей;
- спортивные игры и упражнения.

8. Физкультурный праздник.

9. Физкультурный досуг.

10. Индивидуальная работа по развитию движений

- упражнения со специальным оборудованием;
- коррекция нарушений ОДА.

11. Закаливание

- контрастные воздушные ванны;
- ходьба босиком;
- облегчённая одежда;
- умывание прохладной водой.

Литература

1. Белая К. Ю., Зимонина В. А. «Как обеспечить безопасность дошкольников». М. : Просвещение, 2000.
3. Каштанова Т. В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие. М. : 2002.
4. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М. :АРКТИ, 2002.
4. Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н.
6. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004.
7. Яковлева Т. С. «здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» — М. :Школьная Пресса, 2006.